ઓરાણી આરાન્ત.

કહાનજી ધર્મસિંહ.

અષ્ટાંગ યોગાંતરગત

સચિત્ર

चोराशी असन.

(અવાંતર ભેદો, પ્રક્રિયાઓ, તથા ગુણાનુવાદપૂર્વક.)

યોજનાર

ब्रह्मचारी श्रीनृसिंहशर्मा.

સંશોધી પ્રસિદ્ધકર્તા

कहानजी धर्मसिंह.

મુંબઈ:
"કર્ણાટક" મુદ્રાલય.

સંવત્ ૧૯૫૪. ઇ. સ. ૧૮૯૮.

મૂલ્ય રૂ. ૧.

(૫૬.)

ભૈયા જો તુમ આશ ન મારો, તો ક્યા ખાલી આસન મારો—

(ટેક.)

આશ મારિ આસન જબ મારો, તબે સુધરહિ જનમારો- ભૈયા૦ ૧
વિવિધ વાસના ત્યાગ ન કરિકે, ક્યોં તન તોરિહિ ડારો-ભૈયા૦ ૨
આશ ન તજિ આસન કરનેસેં, કાજ ન હોઇ તિહારો-ભૈયા૦ ૩
નાથકૃપા નરસિંહ બનાવે (જો) કરિ આશ ન, આસન મારો-ભૈ૦ ૪

પરમ વિવેકી, મહાનુભાવ

શ્રીયુત ડાહ્યાભાઈ તાપીદાસ વ્રજદાસ,

જે. પી.

અધ્યાત્મવિદ્યાપ્રત્યે આપની અનન્ય શ્રદ્ધા, હઠયોગ અને રાજયોગના ઉત્તમ ગ્રન્થોનું શ્રવણ-મનન-નિદિધ્યાસન, લોકોપકાર કરવાની નિર્મલ વૃત્તિ અને દાનશૂર પ્રકૃતિ;-ઇત્યાદિ અનેક દૈવાંશી ગુણોથી વિભૂષિત આપ સત્પુરૂષને, આ સર્વમાન્ય શાસ્ત્રનો ગ્રંથ અતિ આદરસહિત ઉત્સર્ગ કરૂં છું તે સ્વીકારશોજી.

શુભચિંતક,

ક૦ ઘ૦

(રોળાવૃત્ત.)

કુળ-ગુણ-શિળસંપન્ન, પરમપ્રિય પરહિત જેને,
શાસ્ત્ર અને સત્પુરુષ, સમાગમ ગમતો તેને;
પ્રતાપિ તાપીદાસ, તનુજ તે ડાહ્યાભાઇ,
ગુણસાગર ગંભીર, વીરતાશ્રી વખણાઈ. ૧

શિવ-વિષ્ણુપદ પ્રેમ, ભક્તિ કરતા શુભ ભાવે,
ઉદાર ડાહ્યાભાઈ, વૈશ્ય વંશજ દીપાવે;
શ્રી પાંચે પરિપૂર્ણ, તથાપિ નિરઅભિમાની,
ખંતે ખરચે ધન, જગત્ સ્વમાવત્ માની. ૨

ઇશ્વરપ્રીતી અર્થ, મનોરથ ઉત્તમ ઉરના,
સમર્થ શ્રદ્ધાવંત, સુજશ ગાઉં તે નરના;
અર્પું ઉત્તમ ગ્રંથ, પાત્ર સત્પુરુષ પ્રમાણી,
કાન સહિત સંતોષ, હર્ષ અતિ ઉરમાં આણી. ૩

मुखबन्ध.

રાજયોગ અને હઠયોગ એવા બે પ્રકારનો યોગ છે, તે અનાદિ કાળથી મનાતું આવ્યું છે. એમાં પ્રથમ જે રાજયોગ તે બે ભાગમાં વિભક્ત થએલો છે; એટલે કે તેની બે કળા છે,–એક પ્રાણુકળા અને બીજી ચિત્તકળા. આજકાલ પ્રાણુકળા એ હઠયોગ શબ્દમાં રૂઢ થઈ ગયેલી છે અને ચિત્તકળા એ રાજયોગમાં પ્રચલિત થઈ ગયેલી છે; પરંતુ તેમ નથી. બળપૂર્વક ઇંદ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો તે હઠયોગ છે, જેવો કે બાણુશય્યાપર સુવું; ચોરાશી અથવા પાંચ ધુણીઓનું તાપવું; ઝૂલાપર રાત-દિવસ ઉભા જ રહેવું; ઉંચો હાથ રાખી સૂકાવી નાખવો,–ઇત્યાદિ. અને કળ-યુક્તિઓદ્વારા ઇંદ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો એ રાજયોગ છે. તેની પણ પ્રાણુકળા તથા ચિત્તકળા એ બે કળાઓ છે. જેનું ચિત્ત ઉત્તમ સ્થિતિનું સુદૃઢ, વિરાગયુકત, શાંત તથા સાધનસંપન્ન હોય છે એટલે કે જે ઉત્તમ અધિકારી છે, તે ચિત્તકળાઓદ્વારા યોગસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ કરી, અસંપ્રજ્ઞાત સમાધીપર્યંત પહોંચી, આત્મસાક્ષાત્કાર કરે છે. પરંતુ જેઓ મંદાધિકારી છે એટલે કે જેનું ચિત્ત અસ્થિર હાલતવાળું, ચંચળ, વિષયોની વાસનાવાળું ઉદ્વિગ્ન તથા વિકળ અને સાધનસંપન્નતાથી રહિત છે, તેઓ ચિત્તની સ્થિરતા નિમિત્ત પ્રાણુકળાઓ સિદ્ધ કરી, તે દ્વારા સમાધિની સિદ્ધિ મેળવી, આત્મસાક્ષાત્કાર કરી કૃતકૃત્ય થાય છે; અર્થાત્ મંધાધિકારીઓનાં કલ્યાણુનેઅર્થે પ્રાણુકળાઓ છે અને ઉત્તમાધિકારીઓના કલ્યાણુનેઅર્થે ચિત્તકળાઓ છે. એ બેઉ કળાઓનાં સાધનઅર્થે પ્રથમ આસનસિદ્ધિ મેળવવી જ જોઇયે.

કેટલાક પ્રાણુકળાનાં આઠ અંગ માને છે અને કેટલાક છ અંગ માને છે; પરંતુ વાસ્તવિક રીતે છ અંગ માનવાં એજ ઠીક છે. કારણ કે અષ્ટાંગમાંનાં પ્રથમનાં બે જે યમ તથા નિયમ છે, તે તો સાધનરૂપ

હોઇ યોગમાં પ્રવેશ કરવાનો અધિકાર મેળવા માટે છે, તેથી તેને અંગ માનવાની જરૂર નથી. અધિકાર સંપાદન કર્યાવિના પ્રવેશ થઇ શકતો નથી, એ વાત સર્વસંમત છે; પરંતુ ભગવાન્ પતંજલિએ તેમને અંગો માન્યાં છે એટલે તેનો નિરાદર કરી શકાતો નથી. બાકી યથાયોગ્ય અંગાંગીભાવ તો આસનોથી પ્રારંભ થાય છે.

આસનો એ યોગનું છ અંગ માનનારાઓને મતે પ્રથમ અંગ છે. આસન સિદ્ધ થયા વિના યોગનાં બીજાં અંગોમાં સ્થિરતા થતી નથી. આસન દૃઢ થવું, એ યોગીઓનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે. આંહી દર્ભાસન, મૃગ-વ્યાઘ્રાદિકોનાં ચર્મનાં આસન, કંબલનાં આસન કિંવા વસ્ત્ર-કાષ્ટાદિકોનાં આસનો સમજવાં નહિ, પરંતુ સિદ્ધાસન, પદ્માસન, ઇત્યાદિ સમજવાં. એ આસનો ચોરાશી છે. તેમાં કહ્યું છે કેઃ—

आसनानि च तावन्ति यावन्त्यो जीवजातयः ।
एतेषामखिलान्भेदान् विजानाति महेश्वरः ॥
चतुरशीतिलक्षाणि एकैकं समुदाहृतम् ।
ततः शिवेन पीठानां षोडशोनं शतं कृतम् ॥

આખા સંસારમાં જેટલી જીવજાતિ છે, તેટલાં જ આસન છે; પરંતુ તેના સઘળા ભેદને તો ભગવાન્ મહાદેવજી જ જાણે છે. તેમણે ચોરાશી લાખ યોનીમાંથી સારભૂત ખેંચી કહાડી, મનુષ્યોને સાધ્ય એવાં ચોરાશી આસનો ઉપદિષ્ટ કર્યાં છે. જેનો અનુવાદ હઠયોગ પ્રદીપિકાદિમાં પ્રસિદ્ધ છે. પરંતુ તે ગ્રન્થોદ્વારા આસનો તૈયાર કરી શકાય તેમ નથી; કેમકે તેનો યથાર્થ ભેદ નહિ સમજાતાં કેટલાંક વિપરીત રીતે જ બની જાય છે. આ ઉપરથી આકૃતિઓ તૈયાર કરાવી, તેના ગુણોનું નિદર્શન થવા પ્રક્રિયાઓ સહિત આ ગ્રંથ તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે.

ક૦ ઘ૦

आसनसंबंधी विचार.

આસનની આવશ્યકતા કહીં; હવે આવશ્યક વિચાર કરીએ:—

સાધક જે કાળથી આસનો સિદ્ધ કરવા સાધનપરાયણ થાય, ત્યારથી તેણે સાવધાન મન થઇ અગ્નિનો સંસર્ગ, સ્ત્રીસેવન, પ્રાતઃકાળનું સ્નાન, માર્ગગમન, વ્રત, ઉપવાસ, તથા તેવીજ બીજી શરીરને કલેશ આપનારી ક્રિયાઓનો ત્યાગ કરવો; મિતાહારી રહી કુપથ્ય પદાર્થોનું સેવન તજી દેવું; વ્યવહારિક કાર્યોથી વિરામ પામતાં જવું, ઉદ્દંડતાનો ત્યાગ કરવો; જોશભેર ચાલવું નહિ તેમ કૂદવું પણ નહિ; સાત્વિકવૃત્તિ રાખી સાત્વિક પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો, અને જેમ બને તેમ સરલતા સંપાદન કરવી. એકાંતમાં, પવિત્ર સ્થળમાં, નિરૂપદ્રવ સ્થાનમાં તથા સ્વાધીન અવાસમાં કોમળ બિછાનાં ઉપર અથવા મૃગચર્મ, વ્યાઘ્રાંબર, કંબલ અથવા તેવાંજ બીજાં પવિત્ર આસનપર સ્થિરચિત્ત થઇ આસન કરવાનો અભ્યાસ કરવો. આસનો કરતાં બેસવાનો ભાગ સમાન રાખવો અને આસનમાં કઠોરતા ન રહે તેપર પણ લક્ષ આપવું.

આસન સિદ્ધ થવાથી આળસ, પ્રમાદ, તંદ્રા તથા નિદ્રાદિક તામસિક ગુણોનો ક્ષય થાય છે, અને અનુષ્ઠાન કરવાનો પ્રચંડ ઉત્સાહ આવે છે; એટલે આસનાભ્યાસ સુલભ થઈ પડે છે. વિધિવત્ આસનો કરવાથી તે વહેલાં સિદ્ધ થાય છે, અને યોગાભ્યાસ કરનારા આસનજીત યોગીને યોગસિદ્ધિ સત્વર થાય છે તથા કેટલીએક યોગકળાઓ વિનાપ્રયત્ને પ્રકાશવા લાગે છે। યોગી જ્યાંસુધી આસનજીત નથી થતો, ત્યાંસુધી તેનામાં પ્રાણાયામ તથા મુદ્રાઓ સિદ્ધ કરવાનું સામર્થ્ય આવતું નથી. આસનસિદ્ધ થવાથી શરીરાંતર્ગત બહોતેર હજાર (૭૨,૦૦૦) નાંડીઓના મળોનું સંશોધન થાય છે, એટલે નાડીઓ શુદ્ધ થવાથી પ્રાણાયામપરાયણ યોગીનો પ્રાણ, ઇચ્છિત સ્થાનોમાં સંચાર કરી

શકે છે અને નાભિ, પેડુ, ઉદર તથા હૃદયાદિક દેશોમાં પ્રાણનું અવધારણ કરી શકાય છે. શરીરમાં કોમળતા અને કાંતિ વધવા લાગે છે તથા રક્તશુદ્ધિ થવાથી રોગ-દોષ થતા અટકે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહે છે, તેથી અન્નનો પચાવ પણ સારી રીતે થાય છે. આસનો કરીને તરત જમવું નહિ, તેમજ જમીને પણ તરત આસનો કરવાં નહિ. કદાચ પરિશ્રમ જણાય તો દૂધ પીને થોડી વાર શબાસને પડયા રહેવું. સ્ત્રીઓની દૃષ્ટિ પડે તેવા સ્થાનમાં આસનો કરવાં નહિ અને બનતાં સુધી ગુપ્ત સ્થાનમાંજ કરવાં. બાજીગરની પેઠે જેને તેને આસનો દેખાડતા બેસવું એ પણ નુકશાનકારક થાય છે. આસનોથી આરંભી સઘળી યેાગક્રિયાઓ એકાંતમાં જ કરવી.

'ततो द्वंद्वानभिघातश्च' આસન સિદ્ધ થવાથી દ્વંદ્વ એટલે કે ક્ષુધા-પિપાસા, શીત-ઉષ્ણ, રાગ-દ્વેષ એ છ ઉર્મીઓ બાધ કરી શકતી નથી, અર્થાત્ તે આવી પડવાથી આસનજીત પુરૂષ વ્યાકૂળ બની અધીરો થઇ જતો નથી પણ સહજ સ્વભાવે સહી શકે છે. કેટલાંક આસનોથી વિવિધ પ્રકારના રોગોપદ્રવની શાંતિ થાય છે તથા તેવાં જ બીજાં આનુષંગિક ફળો ઉત્પન્ન થાય છે. બાહ્ય તથા આંતરનાં કાર્યો કરવાથી થતા શ્રમને મટાડવા, અર્થાત્ પ્રયત્ન રહિત થવાથી-વિરામ કર્યાથી આસનસિદ્ધિ થાય છે. આસનસિદ્ધ થવાથી અંગકંપ થતો નથી તથા વૃદ્ધાપો આવતો નથી; શરીરપર કરકચલીઓ પડતી નથી તથા તેવાં જ બીજાં બુઢાપાનાં ચિહ્નોનો ઉદ્ભવ થતો નથી. દેહની ચંચલતા તથા જડતા નાશ પામે છે, અર્થાત્ રજો-તમોગુણ નાશ પામે છે; રજો-તમોગુણના નાશ પામવાથી સત્વગુણની ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ થાય છે. સત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી (सत्त्वात्संजायते ज्ञानं) જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ થવાથી મોક્ષ મળે છે.

પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ જો આસનસિદ્ધિ ન થાય તો નાગેશ ભગવાન્ અનંત (શેષનાગ)ની ઉપાસના કરવી; અને તેથી જ કેટલાક ગ્રંથકારોએ આસનનિરૂપણના પ્રકરણમાં શ્રીઅનંતભગવાનની ઉપાસના કરવાનું સૂચવ્યું છે; એટલું જ નહિ પણ તેના જપનો મંત્ર પણ બતાવ્યો છે. એ મંત્ર આ પ્રમાણે છે:—मणिभ्राजत्फणासहस्रविधृतविश्वंभरामंडलायानंताय नागराजाय नमः ॥ એ મંત્રના જપથી આસનસિદ્ધ સત્વર થાય છે, પરંતુ તેના જપનો પ્રકાર શ્રીગુરૂમુખથી વિધિપૂર્વક જાણી લેવો જોઇયે અને ત્યારપછી તેનું અનુષ્ઠાન કરવું એટલે આસનસિદ્ધિ થશે. એને જ ઉદ્દેશીને ભગવાન્ પતંજલિએ પણ પોતાનાં યોગસૂત્રમાં કહેલું છે કે,—'प्रयत्नशैथिल्याभ्यामनंतसमापत्तिभ्य' ॥

જ્યાં અમુક પ્રકારે ગરદન રાખવી એમ ન દર્શાવ્યું હોય ત્યાં અને બની શકે એવું હોય ત્યાં જાલંધરબંધ સમજવો. જ્યાં દૃષ્ટિ અમુક પ્રકારે રાખવી એમ ન દર્શાવ્યું હોય અને બની શકે એવું હોય ત્યાં નાસાગ્ર દૃષ્ટિ રાખવી. પગ તથા હાથના સવ્યાપસવ્યાના ભેદ જ્યાં ન જણાવ્યા હોય ને થઇ શકતા હોય તો તેને આસનના અન્ય પ્રકારરૂપે યોજી લેવા. હાથને અમુક પ્રકારે રાખવા એમ જ જણાવ્યું હોય ત્યાં સિદ્ધાસનની પેઠે હાથ રાખવા. હાથથી શરીરના કોઇ અવયવને પકડવાનું લખ્યું હોય તો ત્યાં અંગુઠા અને તર્જનીથી પકડવાનું સમજવું.

આનંદગુહા, વારાણસી
ચૈત્ર શુદિ ૨ સં. ૧૯૫૪.

લિ० શ્રીનૃસિંહશર્મા.



|| ॐ ||

मूलाधारे वारिजपत्रे सुचतुष्के ।
वंशंषंसंवर्णविशाले सुविशाले ॥
रक्तं वर्णं श्रीगणनाथं भगवंतं ।
दत्तात्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रणितोस्मि ॥ १ ॥

स्वाधिष्ठाने षड्दलपत्रे सतु लिंगे ।
बालांतावद्वर्णविशाले सुविशाले ॥
पीतं वर्णं वाक्पतिरूपं द्रुहिणं तं ॥ दत्तात्रेयं ॥ २ ॥

नाभौ पद्मे पत्रदशांके डफवर्णे ।
लक्ष्मीकांतं गरुडारूढं नरवीरं ॥
नीलवर्णं निर्गुणरूपं निगमांतं ॥ दत्ता० ॥ ३ ॥

हृत्पद्मांते द्वादशपत्रे कठवर्णे ।
साम्बं शैवं हंसविशेषं शमयंतं ॥
सर्गस्थित्यंतं कुर्वंतं शिवशक्तिं ॥ दत्ता० ॥ ४ ॥

कंठस्थाने चक्रविशुद्धे कमलांते ।
चंद्राकारे षोडशपत्रे स्वरवर्णे ॥
मायाधीशं बीजशिवंतं निजरूपं ॥ दत्ता० ॥ ५ ॥

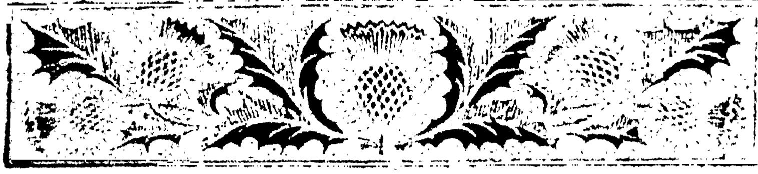
आज्ञाचक्रे भ्रुकुटीस्थाने द्विदलांते ।
हंसं बीजं ज्ञानसमुद्रं गुरुमूर्तिं ॥
विद्युद्वर्णं ज्ञानमयंतं जटिलाख्यं ॥ दत्ता० ॥ ६ ॥

मूर्ध्नि स्थाने वारिजपत्रे शशिबीजे ।
शुभ्रं वर्णं पद्मसहस्रं सुविशालं ॥
हंबीजाख्यं वर्णसहस्रं तुरियांतं ॥ दत्ता० ॥ ७ ॥

ब्रह्मानंदं ब्रह्ममुकुंदं भगवंतं ।
ब्रह्मज्ञानं सत्यमनंतं भवरूपं ॥
पूर्णं चिद्घन पञ्चमखंडं शिवरूपं ॥ दत्ता० ॥ ८ ॥

शांताकारं शेषशयानं सुरवंद्यं ।
कांतानाथं कोमलगात्रं कमलाक्षं ॥
चिंतारत्नं चिद्घनपूर्णं द्विजराजं ॥ दत्तात्रेयं ॥ ९ ॥

અનુક્રમણિકા.



હઠયોગાંતર્ગત ૮૪ આસન.

૧. સિદ્ધાસન.

ડાબા પગને આડો રાખીને તેની પાની સીવની (વૃષણના મૂલ તથા ગુદાના છિદ્રની વચ્ચેના ભાગ)માં રાખવી; ને જમણા પગની પાની લિંગ ઉપર રાખી, ડોકને નીચી નમાવી, હડપચી હૃદયની સમીપના દેશમાં એટલે હૃદયની ઉપર ચાર આંગળપર લગાડી, સરલ અને નિશ્ચલ સ્થિતિવડે ઇંદ્રિયોને વશીભૂત કરીને બેસવું; ને આંખને ઊઘાડી રાખીને દૃષ્ટિને ત્રિકુટીમાં (ભ્રૂમધ્ય ભાગમાં) રાખવી, ને ડાબા હાથના ચત્તા પંજાપર જમણા હાથનો ચત્તો પંજો રાખવો, તે સિદ્ધાસન કહેવાય છે. વજ્રાસન, ગુપ્તાસન ને મુક્તાસન એ સિદ્ધાસનના અવાંતર ભેદો છે. તેમાં જમણા પગની પાની ગુદા ને ઉપસ્થની વચ્ચે રાખી, ડાબા પગની પાની લિંગઉપર રાખી, પૂર્વવત્ સ્થિર થવું તે વજ્રાસન; ડાબા પગની પાની સીવનીમાં રાખી તે પાનીપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વવત્ બેસવું તે મુક્તાસન, ને ડાબા પગની પાની લિંગની ઉપર રાખી, તે પગના ફણાના મધ્ય ભાગપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વની પેઠે સ્થિત થવું તે ગુપ્તાસન કહેવાય છે. આ ગુપ્તાસનને કેટલાક યોગીઓ સિદ્ધાસન પણ કહે છે.

આ આસને બેસવાથી મસ્તકવિના શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહે છે, ને શ્વાસોચ્છ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે.

દેહને કષ્ટ દીધાવિના આ આસને વધારે સમયસુધી બેસી શકાય છે; વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા માંડે છે; લોહી યોગ્ય રીતે ફરવાથી શરીર નિરોગી રહે છે; અને મોક્ષના પ્રતિબંધક સંસ્કાર દૂર થવા માંડે છે. જેમ યમમાં અહિંસા ને નિયમમાં મતિ મુખ્ય છે, તેમ સર્વે આસનોમાં સિદ્ધાસન મુખ્ય છે. તે પ્રાણવહા નાડીઓના સર્વે મલને દૂર કરનાર છે, તથા અનાયાસે ઉન્મનીકલાને ઉપજાવનાર છે, તેમ જ ત્રણુ બંધોને પણુ અનાયાસે સિદ્ધ કરનાર છે.

૨. પદ્માસન.

જમણા પગને ડાબા સાથળ પર અને ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખીને ડોકને સહજ નીચી નમાવી, હડપચીને હૃદયસમીપ (*હૃદયથી ચાર આંગળઉપર*) રાખી બેસવું, ને પછી બ ને હાથોને પીઠની પછવાડે ફેરવીને બન્ને હાથના પંજા ચત્તા રાખી જમણા હાથથી (અંગુઠા તથા તર્જનીથી) જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાબા હાથથી (અંગુઠા તથા તર્જનીથી) ડાબા પગનો અંગુઠો પકડવો; ને આંખોને ઊઘાડી રાખી દૃષ્ટિને નાસિકાના અગ્ર ભાગઉપર ઠરાવવી, તે પદ્માસન કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ આને બદ્ધપદ્માસન પણ કહે છે.

ડાબા પગને જમણા સાથળપર ને જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવાથી એ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

આ આસનમાં મસ્તકવિનાનો શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહેવાથી, શ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે; વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા લાગે છે; શરીરમાં લોહીનું ફરવું યોગ્ય રીતે થવાથી આરોગ્યતા સારી રહે છે; આલસ્ય થતું નથી, ને પૂર્વના વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૩. દઢાસન.

ડાબો હાથ કોણીથી વાળી માથા નીચે રાખી, બન્ને પગો લાંબા કરી વૃષણ ન દબાય એવી રીતે ડાબે પડખે શયન કરવું તે દઢાસન કહેવાય છે.

આ આસનના અભ્યાસથી ઊંઘમાં બહુ સ્વપ્નો આવતાં નથી; બહુધા વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી; પવનની ગતિ યોગ્ય માર્ગમાં રહેવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થતી નથી, ને જઠરાગ્નિ બલવાન થાય છે. તેમ જ થોડો સમય સુવાથી પણ વિશેષ સમયસુધી સુતાજેટલો લાભ અનુભવાય છે.

ધ્યાનિલોક રાત્રિએ ઘણું કરીને એ જ આસને વિશેષ સમયસુધી શયન કરે છે.

હાથ તથા પડખાંની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણાસન નામનો આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે.

૪. વીરાસન.

ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જાંગની નીચે લઇ, તેનો ફણો ગુદાની નીચે ઉત્તર-દક્ષિણ આડો રાખવો; ને જમણા પગની પાની ડાબા પગના અંગુઠાને અડાડીને ગોઠણ ઉંચું રાખીને બેસવું તે વીરાસન કહેવાય છે.

જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને, ને ડાબા પગને જમણા સાથળની નીચે રાખીને બેસવું તે પણ વીરાસન કહેવાય છે.

પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

આ આસને બેસવાથી આંખ ઓછી મીંટ મારે છે, ને અપાન ઊર્ધ્વ થવાથી શરીરબલ વધે છે.

૫-૬. પવનમુક્તાસન તથા વામપાદપવન મુક્તાસન.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તથા જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બન્ને ઢીંચણો બન્ને ખભા-આગળ રાખીને, તે ઢીંચણોથી બહાર જમણા હાથથી ડાબા હાથની કોણી ઝાલવી ને ડાબા હાથથી જમણા હાથની કોણી ઝાલવી. એવી રીતે બન્ને ગોઠણ વચ્ચે રાખી સ્વસ્થ બેસવું તે પવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

આ આસનથી હોજરી, આંતરડાં તથા મલાશયમાંનો અપાનવાયુ દૂર થાય છે. વામપાદપવનમુક્તાસન તથા દક્ષિણપાદ પવનમુક્તાસન એ પવનમુકતાસનના અવાંતર ભેદ છે.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને એ ગોઠણની આસપાસ અદબ બીડવી, ને જમણો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં ડાબા પગના ફણાને અડાડીને બેસવું તે વામપાદપવનમુકતાસન કહેવાય છે.

ઉપર પ્રમાણે જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી, ડાબો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં જમણા પગના ફણાને અડાડીને અદબ બીડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદપવનમુકતાસન કહેવાય છે.

૭. ધીરાસન તથા દક્ષિણપાદ ધીરાસન.

બન્ને પગ ગોઠણથી વાળીને તેના ફણા ગુદાની નીચે આડા રાખીને બેસવું તે ધીરાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણપાદધીરાસન તથા વામપાદધીરાસન એ ધીરાસનના અવાંતર ભેદ છે.

જમણો પગ ગુદાની નીચે રાખી ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની પાની ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદધીરાસન છે. તેનાથી ઉલટી રીતે બેસવું તે વામપાદધીરાસન છે.

८. दक्षिणपादपवन मुक्तासन.

આ આસનની રીતિ ઉપર અંક ૫-૬ માં જુઓ.

९. वाम-दक्षिण श्वासगमनासन.

જમણા પગનું ઢીંચણ જમણા હાથની બગલમાં રાખી, તેભણી ભાર દઈ ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની એડી ડાબા ઢગરાને અડાડી ગુદા અધર રાખી બેસવું તે વામશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે.

આ આસને બેસવાથી ડાબી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા માંડે છે.

ડાબા પગનું ઢીંચણ ડાબા હાથની બગલમાં રાખી, ઉપર કહેલ છે તેથી ઉલટી રીતે ડાબીભણી ભાર દઈને બેસવું તે દક્ષિણશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે.

આ આસને બેસવાથી જમણી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા લાગે છે.

१०. पश्चिमतान.

નીચે બેસી બન્ને પગ દંડની પેઠે સંમુખ લાંબા કરી બન્ને હાથથી ઢીંચણની નીચેનો ભાગ ભૂમિથી ઉપડે નહિ એવી રીતે બન્ને પગ રાખી, તે પગના અંગુઠા ઝાલવા, ને લલાટને ઢીંચણપર રાખવું તે પશ્ચિમતાન નામનું આસન કહેવાય છે.

આ આસનથી પ્રાણનું સુષુમ્ણામાં વહન થાય છે, જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે, ઉદરના મધ્યભાગનું કૃશપણું થાય છે, ને આરોગ્યતાની તથા નાડીઓના વળના સામ્યપણાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

११. वातायनासन.

ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને તે જ

પગનું ઢીંચણ જમણા પગની ઘુંટીને અડાડીને ઉભા રહેવું તે વાતાયનાસન કહેવાય છે.

૧૨. મયૂરાસન.

બન્ને હાથનાં તળાં આંગળાં પહોળાં રહે તે રીતે પૃથ્વીપર રાખી, તે હાથોને કોણીથી વાળી નાભીને પડખે ભરાવી શરીરને મોરની પેઠે બન્ને હાથના આધારથી અધર રાખવું, તે મયૂરાસન કહેવાય છે.

આ આસન ગુલ્મ, જલોદર, પ્લીહા (બરોલ), વાત, પિત્ત, કફ તથા આલસ્યનો શીઘ્ર નાશ કરે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે, તથા નુકશાનકારક અન્નને ભસ્મ કરે છે.

૧૩-૧૪. મત્સ્યેંદ્રાસન.

ડાબા સાથળના મૂલમાં ધરેલો જે જમણો પગ, તેની એડીને પીઠ પછવાડેથી ડાબો હાથ લઇ જઇને તેથી પકડી, પછી જમણા પગના ઢીંચણઆગળ ભૂમિપર રાખેલા ડાબા પગના અંગુઠાને જમણો હાથ તે પગના ઢીંચણથી બહાર કાઢી તે હાથથી પકડી, મુખને ડાબા ભાગની પીઠભણી રાખીને બેસવું તે મત્સ્યેંદ્રાસન કહેવાય છે. પગ તથા હાથ વિગેરેને ઉલટાં બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે.

આ આસન ઘણા પ્રકારના પ્રચંડ અને દુઃસહ રોગોને દૂર કરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, કુંડલિનીને જાગૃત કરે છે, નિદ્રાને નિયમમાં રાખે છે, તથા તાળવાની ઉપરથી ઝરતા ચંદ્રામૃતને નહિ ઝરવા દેતાં તેને ત્યાં જ સ્થિર કરે છે.

મહાન યોગી શ્રીમન્મત્સ્યેંદ્રનાથે આ આસનનો ચિરકાલ અભ્યાસ કર્યો હતો, તેથી તેમના નામથી આ આસન પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું છે.

૧૫. अर्धपद्मासन.

જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવો ને ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખવો તથા બન્ને પાનીપર પ્રથમ ડાબો હાથ ચત્તો રાખી, પછી તેપર જમણો હાથ ચત્તો રાખવો, ચિબુકને હૃદયસમીપ રાખવી, ગુદાને થોડી થોડી સંકોચી અપાન ઉંચો ચડાવવો ને જિવ્હાને ઉપરની દાંતોના મૂલના મધ્યભાગમાં ઉંચી સ્થાપન કરવી તથા નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે અર્ધપદ્માસન કિંવા મુક્તપદ્માસન કહેવાય છે.

ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખીને ને જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને પૂર્વવત્ બેસવાથી પણ એ આસન થઇ શકે છે.

આ આસન સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓનું શમન કરનારૂં તથા ચિત્ત, પ્રાણ ને ઇંદ્રિયોને સ્થિરતાની પ્રાપ્તિ કરનારૂં છે.

૧૬. कुक्कुटासन.

ઉપર પ્રમાણે બેસી બે હાથ, જંઘા તથા ઉરૂની વચ્ચે ઘાલી અર્ધપદ્માસન સાથે દેહ ઉપાડવો, તે કુકકુટાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. આ આસનથી આલસ્ય તથા તંદ્રાનો નાશ ને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે; તેમ જ નાડીઓનો મલ દૂર થઇ તેઓ નિર્મલ થાય છે.

૧૭–૧૮. गोरक्षासन–भद्रासन.

વૃષણની નીચે સીવનીના ડાબા ભાગમાં ડાબા પગની એડી પગને ઉલટાવીને રાખવી, અને જમણા ભાગમાં જમણા પગની એડી પગને ઉલટાવીને રાખવી, ને બન્ને હાથનાં આંગળાં તથા અંગુઠાવડે બન્ને પગનાં તળાં તથા આંગળાં મજબુત અડાડી રાખવાં તથા જાલંધરબંધ કરી નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે ગોરક્ષાસન કહેવાય છે.

બન્ને પાદતલો વૃષણસમીપ સંપુટ કરીને રાખવાં, પછી તેનાપર ડાબો હાથ ઉંધો રાખી તેપર જમણો હાથ ઉંધો રાખવો તે પણ ભદ્રાસન કહેવાય છે.

આ આસનનો સારી પેઠે અભ્યાસ કરી પછી શયન કરવાથકી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી, તથા આ આસનના પ્રભાવથી ઘણા રોગો નાશ પામે છે, ને કઠિન આસનોવડે જે શ્રમ થયો હોય તેને આ આસન દૂર કરે છે.

પ્રસિદ્ધ હઠયોગી શ્રીમદ્ગોરક્ષનાથે આ આસનનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો હતો, તેથી સિદ્ધ લોકોમાં આ ભદ્રાસનનું નામ ગોરક્ષાસન પડયું છે.

૧૯. ऊर्ध्वपद्मासन.

પ્રથમ અર્ધપદ્માસનની પેઠે બેસી પછી માથું ભોંયસાથે ભરાવી કેડને બન્ને હાથના આધારથી ઉંચી કરી, તે પલોંઠી અધર ઉપાડી રાખવી તે ઊર્ધ્વપદ્માસન કહેવાય છે.

૨૦-૨૧. अर्धपादासन पुर्णपादासन.

ઉભા રહીને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગના ઢીંચણના ઉત્તરના ભાગમાં અડાડી રાખવો તે અર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

પગોની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

પૂર્ણપાદાસન એ આ આસનનો અવાંતર ભેદ છે.

બન્ને પગે ઉભા રહેવું તે પૂર્ણપાદાસન કહેવાય છે.

૨૨. दक्षिणासन.

આ આસનની રીતિ દક્ષાસનમાં આપી છે તે જુઓ.

૨૩. शवासन.

બન્ને હાથ તથા પગ લાંબા કરી મોં આકાશભણી રાખી સ્વસ્થ-

પણે પીઠપર ચત્તું શયન કરવું તે શબાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ મૃતાસન પણ છે.

યેાગાભ્યાસ કરતાં થાક લાગે ત્યારે આ આસન કરવાથી યેાગાભ્યાસીને વિશ્રાંતિ મળે છે, ને શ્રમ દૂર થાય છે.

શબાસનની રીતે શયન કરી બન્ને ગેાઠણુ, પાની તથા ઘુંટી અડાડી રાખી, બન્ને હાથેા માથાભણી લાંબા કરી રાખવાથી દંડાસન થાય છે.

२४. अध्वासन–मकरासन.

બન્ને હાથ લાંબા કરી સુવું તે અધ્વાયન કહેવાય છે.

ઉંધા સૂઈને બન્ને હાથ માથાની બન્નેભણી થઇ આગળ જાય તેમ લાંબા કરવા, ને તેના પંજા ઉપરના ભાગમાં અડેલા ને નીચે છૂટા રાખવા તથા પગ લાંબા કરી અડાડેલા રાખવા તે મકરાસન કહેવાય છે.

२५. वाम-दक्षिणपादासन.

જમણેા પગ પૂર્વ (જેભણી આપણું મેાં હેાય તે) ભણી લાંબેા કરી ડાબે પગે ઉભા રહેવું તે વામપાદાસન કહેવાય છે.

ડાબેા પગ પૂર્વભણી લાંબેા કરી જમણે પગે ઉભા રહેવું તે દક્ષિણપાદાસન કહેવાય છે.

२६. धनुषासन.

બેસીને બન્ને પગના અંગુઠાને બન્ને વિપરીત હાથથી (જમણેથી ડાબેા ને ડાબેથી જમણેા એ રીતે) પકડવા, પછી એક પગ લાંબેા રાખવેા; ને બીજા પગને કાનસુધી ખેંચીને લાવવેા તે ધનુષાસન અથવા ધનુરાસન કહેવાય છે. આ આસનથી આલસ્ય દૂર થાય છે, કુંડલિની ચલાયમાન થાય છે, ને ખેંચેલા પગભણીના શરીરના ભાગની નાડીઓમાંનેા પવન ઊર્ધ્વ થાય છે.

૨૭. દક્ષિણપાદશિરાસન.

બેસીને જમણો પગ માથાઉપર ચડાવવો તે દક્ષિણપાદશિરાસન કહેવાય છે.

૨૮-૨૯. દ્વીપાદશિરાસન.

બેસીને બન્ને પગ માથાઉપર લાવી ડોકના પાછલા ભાગપર ચડાવવા તે દ્વિપાદશિરાસન કહેવાય છે. કોઇ યોગીઓ આ આસનને પાશિની મુદ્રા પણ કહે છે, અને આવી સ્થિતિ રાખી બન્તે કરતલો પૃથ્વીપર રાખીને શરીરને ઉપાડવાને વજ્રોણીમુદ્રા કહે છે. આ તેમજ ઉપરનું આસન કુંડલિનીને પ્રબોધ કરનારૂં તથા બિંદુનો જય કરનારૂં છે.

બેસીને ડાબો પગ માથાઉપર ચડાવવો તે વામપાદશીર્ષાસન કહેવાય છે.

૩૦. સ્થિરાસન.

જમણા પગનો ફણો ડાબા પગની જાંગનીચે રાખવો, ને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગની જાંગનીચે રાખવો, ને પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિરાસન કહેવાય છે.

૩૧. વૃક્ષાસન.

" બન્ને હાથના પંજા માથાપાસે સહજ ચત્તા રાખી તેનીપાસે માથું ભૂમિથી ટેકાવી પગ લાંબા કરી ઊંધે મસ્તકે રહેવું, તે વૃક્ષાસન કહેવાય છે. આ આસનને મુંડાસન, કપાલાસન ને નરાસન પણ કહેવામાં આવે છે. આ તેમજ નીચેનાં આસનથી પ્રાણજય શીઘ્ર થાય છે, માટે પ્રાણાયામનો ઉચ્ચ પ્રતિનો અભ્યાસ કરનારે આ આસનનો અવશ્ય અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

૩૨. अर्धवृक्षासन.

બન્ને પગો ઢીંચણથી વાળી માથું ભૂમિથી ટેકાવી ઊંધે મસ્તકે રહેવું તે અર્ધવૃક્ષાસન કહેવાય છે.

૩૩. चक्रासन.

બે હાથની આંગળીઓથી બે પગનાં આંગળાંઓ પકડીને સૂવું તે ચક્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનું અન્ય નામ વર્તુલાસન પણ છે.

૩૪. ताडासन.

બે હાથ ઉંચા કરીને ઉભા રહેવું તે તાડાસન(તાલાસન)કહેવાય છે.

૩૫. दक्षिण-वामचतुर्थांशपादासन.

જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે ડાબા પગનો નળો ભરાવીને બેસવું તે દક્ષિણચતુર્થાંશપાદાસન કહેવાય છે.

ડાબા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે જમણા પગનો નળો ભરાવીને બેસવું તે વામચતુર્થાંશપાદાસન કહેવાય છે.

ઉપરનાં બન્ને આસને બેસવાથી ઊંઘ આવતી નથી, અને આલસ્ય તથા અપાનવાયુ દૂર થાય છે.

૩૬. ऊर्ध्वधनुषासन.

મોઢું આકાશભણી રાખી બન્ને હાથ તથા પગ પૃથ્વીને અડાડી કમાનજેવો આકાર કરવો તે ઊર્ધ્વધનુષાસન કહેવાય છે.

૩૭. वाम-दक्षिणसिद्धासन.

ડાબા પગની પાની સીવની (બેસણી)માં ભરાવી જમણો પગ લાંબો કરીને બેસવું તે વામસિદ્ધાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણુસિદ્ધાસન એ ઉપરના આસનનો અન્ય પ્રકાર છે.

જમણા પગની પાની બેસણીમાં ભરાવીને ડાબો પગ લાંબો કરીને બેસવું તે દક્ષિણુસિદ્ધાસન કહેવાય છે.

૩૮. स्वस्तिकासन.

બન્ને સાથળની નીચેના ભાગની તથા બન્ને પિંડીઓની વચ્ચે બન્ને પગના ફણા રાખી શરીરને સીધું રાખી બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે. આ આસન સુસાધ્ય હોવાથી જપાદિમાં ઉપયોગી છે, ને શરીરને આરોગ્યતામાં રાખનાર છે.

૩૯. स्थितविवेकासन.

મર્યાદાપૂર્વક (અદબ ભીડીને) પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિત-વિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૦. उत्थितविवेकासन.

અદબ ભીડીને ઉભા રહેવું તે ઉત્થિતવિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૧. दक्षिण-वाम तर्कासन.

જમણા હાથનો પંજો જમણા કાનની ઉપર મસ્તકને અડાડીને તે હાથને તે જ પગના ગોઠણુપર રાખી, તેભણી દેહને નમાવીને બે-સવું, ને ડાબા પગને આડો રાખીને તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણુતર્કાસન કહેવાય છે.

ડાબા હાથનો પંજો ડાબા કાનની ઉપર મસ્તકે અડાડીને તે હાથને તે જ પગના ગોઠણુપર રાખી, તેની ભણી દેહને નમાવીને બેસવું ને જમણા પગને આડો રાખી તેનાપર જમણો હાથ રાખવો, તે વામતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૨. पुर्व तर्कासन.

બન્ને હાથોના પંજા કપાલને અડાડીને તેની કોણીઓ જાંગપર રાખી, મુખભણી દેહને નમાવીને બેસવું તે પૂર્વતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૩. निःश्वासासन.

બન્ને પગ પૂર્વભણી લાંબા કરી, બન્ને પાની પૃથ્વીને અડાડી ફણી ઉંચા રાખી ઘુંટીઓ તથા અંગુઠા પાસે પાસે રાખી બેસવું તે નિઃશ્વાસાસન કહેવાય છે.

૪૪. अर्धकूर्मासन.

બે હાથ કોણીથી લાંબા કરી ભૂમિને અડાડી, તેની હથેળીઓ ચત્તી રાખી, મોઢું આગળ રાખી, પગ ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજા ઉંધા રાખી ભોંયને અડીને બેસવું તે અર્ધકૂર્માસન કહેવાય છે.

૪૫. गरुडासन.

ઉભા રહી કેડથી દેહને પૂર્વભણી વાળી, બે હાથને કોણીથી પશ્ચિમભણી મસ્તકઆગળથી વાળવા તે ગરૂડાસન કહેવાય છે.

ઉભા રહી જમણા પગના ઢીંચણપર ડાબા પગનો ઢીંચણ રાખી, તે પગનો પંજો જમણા પગની ઘુંટીની ઉપરના ભાગમાં ભરાવવો, ને ડાબા હાથના મધ્યભાગપર જમણા હાથની કોણીની ઉપરનો ભાગ રાખી બન્ને કરતલો મેળવવાં. આવી રીતે સ્થિત થવું તે પણ ગરૂડાસન કહેવાય છે.

૪૬. सिंहासन तथा व्याघ्रासन.

વૃષણની નીચે સીવનીના જમણા ભાગમાં ડાબા પગની પાની રાખે, અને સીવનીના ડાબા ભાગમાં જમણા પગની પાની રાખે, ને

જાંગઉપર બન્ને હાથનાં તળાં રાખી આંગળાં પહોળાં કરે ને મોઢું ફાડી જિહ્વા બહાર કાઢી નાકની અણી સ્થિર દૃષ્ટિથી દેખ્યા કરે તે સિંહાસન કહેવાય છે.

આ આસનવડે મૂલબંધ, ઉડ્ડુયાનબંધ ને જાલંધરબંધ,—એ સિદ્ધ થાય છે, શરીરબલ વધે છે, ને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

પગની સ્થિતિ સિંહાસનની પેઠે રાખી, બન્ને હાથના પંજા બન્ને ઢીંચણની બહાર ભૂમિપર ખોડી, શરીર નમાવી મોઢું ફાડી જિહ્વાને અરધી બહાર કાઢી આંખો સારી રીતે ઉઘાડી રાખી સ્થિર થવું તે વ્યાઘ્રાસન કહેવાય છે.

૪૭. ત્રિકોણાસન.

વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણત્રિકોણાસન [જેનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે તે] સાથે કરીને બેસવું તે પૂર્ણત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણત્રિકોણાસન એ આ આસનના અવાંતર ભેદ છે. ઉભડક બેસી ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર ડાબો હાથ રાખી, તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર જમણો હાથ રાખવો, તે વામત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

ઉભડક બેસી જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર જમણો હાથ રાખીને તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૪૮. પ્રાર્થનાસન.

ધીરાસનની પેઠે બેસીને બન્ને હાથના પંજા જોડવા તે પ્રાર્થનાસન.

૪૯. दक्षिणपाद तथा वामपाद त्रिकोणासन.

બેસીને જમણા પગના ફણાને જમણા ઢગરાથી આશરે એક હાથને છેટે રાખી ભોંયને અડાડવો તે દક્ષિણપાદત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

જમણા પગની પાનીથી સીવની દબાય એમ બેસીને ડાબા પગના પગને ડાબા ઢગરાથી આશરે હાથ એકને છેટે રાખી ભોંયને અડાડવો, તે વામપાદત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૦. पुर्णपादत्रिकोणासन.

વામપાદત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણપાદત્રિકોણાસન સાંથે કરીને બેસવું, તે પુર્ણપાદત્રિકોણાસન.

૫૧. वाम-दक्षिणभुजासन.

ડાબા હાથને કોણીથી વાળી, તે કોણી ભોંયે અડકાડી, તે હાથનો પંજો ગાલે અડાડી તેપર દેહનો ભાર દઇ નમીને બેસવું, અને ડાબા પગપર જમણો પગ રાખી ટુંટીઆં વાળવાં ને તેપર જમણો હાથ રાખવો તે વામભુજાસન કહેવાય છે.

હાથ તથા પગની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણભુજાસન નામનો આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે.

જમણા હાથને કોણીથી વાળીને હાથનો પંજો ગાલે અડાડીને તે કોણી ભોંયે અડાડી, તે ઉપર દેહનો ભાર દઇ બેસવું અને જમણા પગપર ડાબો પગ રાખી ટુંટીઆં વાળવાં ને તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણભુજાસન કહેવાય છે.

૫૨. वाम-दक्षिणहस्तभयंकरासन.

ડાબા હાથને ઉંચો રાખી પલોંઠી વાળીને બેસવું તે વામહસ્ત-

ભયંકરાસન અને જમણા હાથને ઉંચો રાખી પલોંઠી વાળીને બેસવું તે દક્ષિણહસ્તભયંકરાસન કહેવાય છે. દક્ષિણહસ્તભયંકરાસન એ આ આસનનો અવાંતર ભેદ છે.

૫૩. अंगु[illegible]ासन.

બન્ને પગ ઢીંચણથી વાળી પૃથ્વીને અડાડી, તેની પાનીઓ ઢગરાને અડાડી બન્ને ફણાઉપર દેહનો વિશેષ ભાર દઇને બેસવું તે અંગુષ્ઠાન કહેવાય છે.

વામાંગુષ્ઠાન ને દક્ષિણાંગુષ્ઠાન એ આ આસનના અવાંતર ભેદ છે.

ઉપર પ્રમાણે ડાબા પગના ફણાઉપર ભાર દઇને બેસવું ને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી તે ગોઠણ વિશેષ ઉંચું ઉપાડી રાખવું, તે વામાંગુષ્ઠાન કહેવાય છે.

જમણા પગના ફણાઉપર ભાર દઇને બેસવુ ને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી, તે ગોઠણ વિશેષ ઉચું ઉપાડી રાખવું, તે દક્ષિણાંગુષ્ઠાન કહેવાય છે.

૫૪. उत्कटासन.

પગોના બન્ને અંગુઠા ભૂમિપર અડાડી રાખીને બન્ને પાનીઓ ઉંચી રાખવી, ને તે પાનીઓપર ઢગરાને ધારણ કરી, પગોના ફણાપર શરીરનો ભાર આવે એવી રીતે સ્થિત થવું, તે ઉત્કટાસન કહેવાય છે.

બન્ને (ગુદા તથા ઉપસ્થ) પ્રકારની જલબસ્તિ કરતી વેળા આ આસન ઉપયોગનું છે.

૫૫. वामअंगु[illegible]ासन.

ઉપર ૫૩ મા આસનમાં બતાવેલી રીતિ પ્રમાણે આ આસન કરવું.

૫૬. ज्योष्टिकासन.

લાકડીની પેઠે હાથ [બન્ને હાથો માથાભણી લાંબા કરવા] પગો લાંબા કરીને ચત્તું સુવું તે જ્યેષ્ટિકાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ યષ્ટિકાસન તથા દંડાસન પણ છે.

૫૭. वाम-दक्षिण अर्धपादासन.

ડાબા પગની પિંડી દબાય, એવી રીતે તે પગને જમણા પગના ગોઠણપર રાખી, જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બેસવું, તે વામાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે પગના ઢીંચણપર જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે પગ રાખીને બેસવું, તે દક્ષિણાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

૫૮. हस्तभुजासन.

વામહસ્તભુજાસન અને દક્ષિણહસ્તભુજાસન જેમનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવ્યું છે તે જોડે કરવાં, તે હસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૫૯. वाम-दक्षिण हस्तभुजासन.

બેસીને ડાબા ખભાપર ડાબા પગને ચડાવીને પછી ડાબે હાથે બોચી પકડવી, તે વામહસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

બેસીને જમણા ખભાઉપર જમણા પગને ચડાવીને જમણા હાથથી બોચીને પકડવી તે દક્ષિણહસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૬૦. वाम-दक्षिण वक्रासन.

જમણા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણથી એક વેંત છેટે રાખી, તે પગનો નળો જમણા પગના પંજાઉપર રાખવો, તે વામવક્રાસન કહેવાય છે.

ડાબા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા ઢીંચણથી વેંત છેટે રાખી તે પગનો નળો ડાબા પગના પંજા-ઉપર રાખવો, તે દક્ષિણવક્રાસન કહેવાય છે.

૬૧. वाम-दक्षिण जान्वासन.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાના મધ્યભાગને અડાડી, તે પગ (પાનીથી ફણાસુધીનો ભાગ) આડો રાખવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા પગના ઢીંચણઉપર રાખી તે પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને બેસવું, તે વામજાન્વાસન કહેવાય છે.

જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાના મધ્યભાગને અડાડી તે આડો રાખવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણઉપર રાખી, તે પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડવી, તે દક્ષિણજાન્વાસન કહેવાય છે.

૬૨. वाम-दक्षिण शाखासन.

ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ને તે પગનો ફણો જમણા પગની પિંડીઉપર રાખીને બેસવું, તે વામશાખાસન કહેવાય છે. દક્ષિણશાખાસન એ આ આસનનો અન્ય ભેદ છે.

જમણા પગની પાની ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી તે પગનો ફણો ડાબા પગની પિંડીઉપર રાખીને બેસવું, તે દક્ષિણશાખાસન કહેવાય છે.

૬૩. त्रिस्तंभासन.

બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, બન્ને ઢગરા અધર રાખીને પગની પાનીઓ તે ઢગરાને અડાડીને બેસવું, તે ત્રિસ્તંભાસન કહેવાય છે.

૬૪. वाम-दक्षिणपादअपानगमनासन.

ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળીને તે પગનો ફણો જમણા સાથ-

ળના મૂલમાં ભરાવવેા, ને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું, તે વામપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

જમણા ઢગરાને ઢીંચણથી વાળી, તે પગનેા ફણેા ડાબા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું, તે દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

૬૫. वामहस्तचतुरकोणासन.

ડાબા પગને ઘુંટણથી વાળી બેસવું, અને પછી ડાબા પગના પંજાને ડાબા હાથની કેાણીમાં લગાડીને જમણા હાથની આંગળીઓ પરસ્પર ભીડાવવી. આ આસનને વામહસ્તચતુરકેાણાસન કહે છે.

૬૬. कूर्मासन-गोमुखासन.

બન્ને પગની એડીઓથી ગુદાને રેાકી, બન્ને પગના ફણાને કાચબાના પાછલા પગની પેઠે રાખી સાવધાન સ્થિર થઈને બેસવું, તે કૂર્માસન અથવા ગેામુખાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાનસહિત વીર્યનું ઊર્ધ્વગમન, ઇંદ્રિયેાના બહિઃ પ્રવાહનું સ્તંભન અને શારીરબલની વૃદ્ધિ થાય છે.

૬૭. गर्भासन-उत्तान कूर्मासन.

ડાબા સાથળના મૂલમાં જમણેા પગ ને જમણા સાથળના મૂળમાં ડાબેા પગ રાખીને બન્ને હાથેા કુકકુટાસનની પેઠે મધ્યમાં રાખી, બન્ને હાથથી ડેાકને નીચી નમાવી બેસવું તે ગર્ભાસન અથવા ઉત્તાનકૂર્માસન કહેવાય છે. આ આસન આલસ્યને દૂર કરે છે, ને ઇંદ્રિયેાને શાંત કરે છે.

૬૮-૬૯-૭૦. वृक्षासन अने तेना अवांतर भेदो.

આ આસનેાની રીતિ અંક ૩૧-૩૨ માં આપી છે, તે જુઓ.

૭૧. द्विपाद पार्श्वासन.

બેઉ પગને ઘુંટણથી વાળી, બેઉ પંજાને પાછળથી વાળીને કમ્મરના ઉપરના ભાગમાં પંજાને લગાડવા. આ આસનને દ્વિપાદ પાર્શ્વાસન નામ આપ્યું છે.

૭૨. कंदपीडनाशन.*

બેઉ પગના પંજાને પાર્શ્વથી જોડીને નાભીની નીચે 'કંદ દબાય એવી રીતે રાખી, બેઉ ઘુંટણને મેળવી, ઢગરાને જમીનપર લગાડીને બેસવું, તે કંદપીડનાસન કહેવાય છે.

આ આસને બેસવાથી કંદ જે કે સર્વ નાડીઓનું મૂળ છે, ત્યાં દબાણ આવવાથી તમામ નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે; તેમજ અપાનવાયુ પણ સાફ થાય છે. ગરમી વિશેષ થવાથી કુંડલિની જાગૃત થાય છે અને સુષુમ્ણાનો માર્ગ શુદ્ધ થવાથી અંદર પ્રાણવાયુ સંચાર કરવા લાગે છે.

૭૩. प्रौढासन-दक्षिण वामार्धपद्मासन.

જમણા પગને ઢીંચણથી વાળી ડાબા સાથળઉપર રાખવો, તે પ્રૌઢાસન અથવા દક્ષિણાર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

પિતા, ગુરૂ, વગેરે મોટા માણુસની સામે આ આસને બેસવું નહિ, એવો શિષ્ટ સંપ્રદાય છે.

ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જમણા સાથળઉપર રાખવો ને જમણા પગનો ફણો ડાબા ઢીંચણની પાસે પૃથ્વીપર રાખવો, તે વામાર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

---

* આ આસન જરા વધારે કઠિન છે, વાસ્તે સંભાળથી કરવું; કારણ કે વખતે તેથી પગ ઉતરી જવાનો સંભવ રહે છે.

૭૪. उपधानासन.

એક પગને લાંબો રાખી, બીજા પગને તકિયાની પેઠે ગરદનની નીચે રાખી સિદ્ધા સુવું, તે ઉપધાનાસન કહેવાય છે.

૭૫. ऊर्ध्वसंयुक्तपादासन.

કૂર્માસનની પેઠે બેઉ પગનાં તળીઆંને ગુદાનીપાસે લાવી સામસામાં મેળવવાં, તે ઊર્ધ્વસંયુક્તપાદાસન કહેવાય છે.

૭૬. अर्धशवासन-पर्यंकासन.

આરંભમાં શબાસનની રીતે શયન કરી, પછી બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી તેના પંજા ઢગરાનીચે લાવવા અને બન્ને હાથ લાંબા કરીને સાથળપર રાખી સ્વસ્થપણે પડી રહેવું, તે અર્ધ શબાસન અથવા પર્યંકાસન કહેવાય છે.

૭૭. उत्तान कूर्मासन.

આ આસનની રીતિ આસન ૬૭ માં આપી છે, તે જુઓ.

૭૮. उत्कटासन.

આ આસન અંક ૫૪ માં બતાવેલી રીતિ પ્રમાણે થઇ શકે છે, પરંતુ આ વળી તેની જુદી આકૃતિ છે.

૭૯. अपानासन तथा समानासन.

સ્વસ્તિકાસનની પેઠે પગની સ્થિતિ રાખી, બન્ને હાથના પંજાના મૂલભાગ બન્ને સાથળના મુલમાં દૃઢપણે ભરાવી, શરીરને અત્યંત સીધું રાખી બેસવું, તે અપાનાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાનવાયુનું ઊર્ધ્વ ભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

આજ પ્રમાણે બેસી, તર્જનીના બેઉ ભાગો નાભીને અડે એટલા જોરથી કમ્મરને દબાવતાં સમાનાસન થાય છે.

૮૦. योन्यासन.

ઉપસ્થને સંકોચી, તેનાપર ડાબા પગની પાની સમ્યક્ પ્રકારે રાખી ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખવો; અને જમણા હાથના અંગુઠા, તર્જની ને મધ્યમાવડે અનુક્રમે જમણો કાન, જમણી આંખ ને જમણું નાસાપુટ બંધ કરવાં; ને તે હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાવડે મુખનો જમણો ભાગ દબાવવો, તથા ડાબા હાથના અંગુઠા-આદિવડે ડાબા ભાગના તે તે અવયવો દબાવવા. આવી રીતે સ્થિતિ કરવી તે યોન્યાસન કહેવાય છે.

પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

આ આસનથી ઇંદ્રિયો, પ્રાણ અને ચિત્તનું રૂંધન થવા લાગે છે.

૮૧. मंडुकासन-उत्तान मंडुकासन.

બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજાનો ઉપલો ભાગ પૃથ્વીને સ્પર્શ કરીને રહે ને બન્ને પગના અંગુઠા ગુદાની પાસે સામસામાં આવે એમ બેસવું, તે મંડુકાસન કહેવાય છે.

મંડુકાસનની પેઠે બેસી, પછી માથાપર પ્રથમ ડાબી કોણી રાખી, પછી તેપર જમણી કોણી રાખી શરીરને નમતું રાખી સ્થિર થવું, તે ઉત્તાનમંડુકાસન કહેવાય છે.

૮૨. पर्वतासन.

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી, બન્ને હાથને માથાપર ઉંચા રાખી સંપુટ કરી સ્થિત થવું, તે પર્વતાસન કહેવાય છે. પગની કૃતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસનવડે ઉદાનવાયુ બલવાન્ થાય છે.

૮૩. शलभासन.

પ્રથમ ઉંધું શયન કરવું, પછી બન્ને હાથનાં તળાં છાતીપાસે ભૂમિને અડાડી, મુખને પૃથ્વીથી પાંચ આંગળને આશરે ઉંચું રાખવું ને પગને આશરે એક વેંત ઉંચા રાખવા, તે શલભાસન કહેવાય છે.

૮૪. कोकिलासन.

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી, પછી જમણા પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી અને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડી, પછી કોણીપર શરીરનો કાંઇક ભાર આવે એમ કોણીઓ ભૂમિપર ટેકાવી નમેલા શરીરવડે સ્થિત થવું, તે કોકિલાસન કહેવાય છે.

પગને ઉલટાવવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

૮૫ उष्ट्रासन.

ઉંધા સુઇને બન્ને પગોને પીઠપર લાવી, જમણા પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડવો, ને ઉદર તથા મુખનું સમ્યક્ પ્રકારે આકુંચન કરવું, તે ઉષ્ટ્રાસન કહેવાય છે. આ આસનથી ચાલવાની શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે, અને ક્ષુધા-તૃષા સહન કરવાનું બલ આવે છે.

૮૬. भुजंगासन.

પ્રથમ ઉંધા શયન કરી, પગના અંગુઠાથી નાભિપર્યંતનો ભાગ ભુંમિને સ્પર્શ કરેલો રાખવો; ને નાભિથી ઉપરનો માથાપર્યંતનો ભાગ, બન્ને કરતલો નાભિને બન્ને પડખે પૃથ્વીપર ખોડી ઉંચો રાખવો તે

ભુજંગાસન કહેવાય છે. આ આસનથી કુંડલિની જાગ્રત્ થાય છે, જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે, અને શરીરમાંના વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૮૭. प्राणासन.

જમણો પગ ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી, ડાબા પગની ઘૂંટી તથા જંઘા (નળા) વચ્ચેનો ભાગ નમેલા ડાબા સ્કંધપર તેનો ફણો પૃથ્વીને અડી રહે એમ રાખવો, ને ડાબો હાથ કોણીથી વાળીને તેનો પંજો પૃથ્વીપર ખોડી રાખવો તથા જમણા હાથને કોણીથી વાળી તે હાથનો પંજો જમણા ઢીંચણપર રાખવો તે પ્રાણાસન કહેવાય છે.

પગની સ્થિતિ બદલી તેને અનુસરતી અન્ય કૃતિ કરવાથી આ આસનનો અન્ય પ્રકાર થાય છે.

આ આસનવડે પ્રાણનું અધોભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

૮૮. कार्मुकासन.

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખીને અને જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને પછી બન્ને હાથ સીધા રાખી, જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી, શરીર, ડોક તથા માથાને સીધાં રાખી બેસવું. તે કાર્મુકાસન કહેવાય છે.

પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે.

આ આસનથી શરીરમાં ઉષ્ણુતા આવે છે અને અપાનવાયુનું ઊર્ધ્વ આકર્ષણ થાય છે.

૮૯ आनंदमंदिरासन.

બન્ને પગની પાનીઓપર બન્ને ઢગરા રાખી, પગના ફણાઓપર શરીરનો ભાર આવે એમ સ્થિત થઇ, ઢીંચણો ભૂમિપર અડાડી પછી

જમણા હાથથી જમણા પગની પાની તથા ડાબા હાથથી ડાબા પગની પાની પકડી સ્થિર થવું, તે આનંદમંદિરાસન કહેવાય છે.

૯૦. खंजनासन.

ગોમુખાસનની પેઠે પગ રાખી, બન્ને હાથના પંજાપર ભાર આવે એમ શરીરને સહજ નીચે નમાવી સ્થિતિ કરવી, તે ખંજનાસન.

૯૧. क्षेमासन.

પલોંઠી વાળી બન્ને સાથળના મૂલમાં બન્ને હાથની કોણીઓ રાખી, હાથને સંપુટ કરી સ્વસ્થ બેસવું, તે ક્ષેમાસન કહેવાય છે.

૯૨. ग्रंथिभेदनासन.

ડાબા સાથળના મૂલમાં જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળના મૂલમાં ડાબો પગ રાખી, પછી બન્ને ઢીંચણોને છાતીભણી ઉંચાં લાવવાં અને બન્ને હાથના પંજા પરસ્પર પકડી, બન્ને હાથોના મધ્યભાગના આધારથી ઉંચાં કરેલાં ઢીંચણોને આધાર આપી સ્વસ્થ બેસવું, તે.

પગ બદલાવવાથી આ આસનનો અન્ય પ્રકાર થાય છે. આ આસનથી હાથપગમાંની નાડીઓની ગ્રંથિઓનો ભેદ થાય છે.

૯૩. सर्वांगासन.

પ્રથમ શબાસનની પેઠે શયન કરી પછી બન્ને હાથની કોણીઓ ભૂમિપર ટેકાવી, તે હાથના આધારથી પીઠને ઉંચી કરી, પગને ઉંચા રાખી સ્કંધ તથા ડોકપર ભાર આવે એમ સ્થિત થવું, તે સર્વાંગાસન.

૯૪. समानासन.

સ્વસ્તિકાસનની રીતે પગોની સ્થિતિ કરી, પછી બન્ને હાથની તર્જની તથા અંગુઠાની વચ્ચેના પ્રદેશથી કેડનો ભાગ દાબી, બન્ને તર્જનીના અગ્રભાગોથી નાભિપ્રદેશને સારી રીતે દબાવી સ્થિત થવું, તે સમાનાસન કહેવાય છે. આ આસનથી સમાનવાયુ બલવાન્ થાય છે.

૯૫. भुजंगासन.

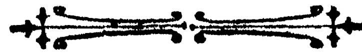
આ આસનની રીતિ ઉપર અંક ૮૬ માં જુઓ.

૯૬. पवनासन.

ટીંચણપર ઉભા રહી બન્ને હાથની તર્જનીઓ નાભિઆગળ એકત્ર થાય એમ કેડને દબાવીને સ્થિર થવું, તે પવનાસન કહેવાય છે.

૯૭. मत्स्यासन.

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખીને તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને ચત્તું સુવું, ને માથાપર પ્રથમ ડાબા હાથની કોણી રાખી; પછી તેપર જમણા હાથની કોણી રાખવી. આ આસન મલ-શુદ્ધિ કરનાર તથા આરોગ્યતા આપનાર છે.



॥ अवधूत लक्षणम् ॥

आशापाश विनिर्मुक्तो आदिमध्यांतनिर्मल ।
अनादिवसते नित्यं अकार तस्य लक्षणम् ॥
वासना वर्जितं येन विरूपं च निरामयं ।
वर्तमानो निवर्तते वकारस्तस्य लक्षणम् ॥
धूलि धूसर गात्रंच गत चिंता निरामयम् ।
ध्यान धारण निर्मुक्तो धूकारस्तस्य लक्षणम् ॥
तत्ववेत्ता विचिंतानि चित्त चेष्टादिवर्जित ।
तमोऽहंकार निर्मुक्तो तकारस्तस्य लक्षणम् ॥

अत्युत्तम नवनवीन ग्रन्थो.

आर्याचरित्रावली—આ વાર્તારૂપ રસિક પુસ્તકમાં સંયુક્તા, કાન્તા, ચંદા, પદ્મા, સરદારબા, કૂર્મદેવી, કૃષ્ણાકુમારી, વીરમતી, રૂપમતી, મૃગનયની, જોધબાઇ, જૈન્નબાઇ, મીરાંબાઇ, ઝાંસીની રાણી, ગુન્નોરની રાણી-વગેરે ઘણી શૂરી-સતીઓનાં ૪૯ અપૂર્વ ચરિત્રો આપવામાં આવ્યાં છે. પાકું પુઠું, પૃષ્ઠ ૩૬૮, કિં. ાા પોસ્ટેજ ૩ ૦)—.

साहित्यसंग्रह—કવિ ગંગ, ગિરધર, ગ્વાલ, ગોપાલ, તાનસેન, તુળસી, બિહારી, ભૂખણ, જસુ, નાનક, કબીર,—ઇત્યાદિ કવિરાજોએ રચેલાં રસિક કવિત, કુંડલિયા, છપ્પા, દોહરા, છંદ-પ્રબંધ ઇત્યાદિનો મ્હોટો સંગ્રહ, પાકું પુઠું, પૃષ્ઠ ૪૬૮ મૂલ્ય રૂ. ૨ા પોસ્ટેજ ૦)=.

कह्लानकाव्य—પ્રભુપ્રાર્થના, મનને ઉપદેશ, વ્યવહારજ્ઞાન, સ્ત્રીશિક્ષા-ઇ૦ ૧૬ બાબતોપર જુદા જુદા છંદ, પદ, ગરબા,—ઇત્યાદિનો સંગ્રહ, પાકું પુઠું, પૃષ્ઠ ૨૩૨ મૂલ્ય રૂ. ૧ા પોસ્ટેજ ૦)=.

छोटमकाव्य—નવરાત્રી વગેરે પ્રસંગે મુંબઇ, સુરત, વડોદરા, ઇત્યાદિ સ્થળે ખાસ ગાનારીઓ તરફથી ગવાતા રસિક ગરબા, પદ, ઇ૦ નો સંગ્રહ, પાકું પુઠું, પૃષ્ઠ ૮૪ કિ. રૂ. ૦ાા પોસ્ટેજ ૦)—.

अध्यात्मभजनमाला—આનંદઘન, કમાલ, કબીર, નઝીર, ગોરખ, નૃસિંહ, ચિદાનંદ, સચ્ચિદાનંદ, બ્રહ્માનંદ, ત્રિવિક્રમાનંદ,—ઇત્યાદિ ૧૧૬ મહાન કવિ-ભકતોએ રચેલાં ૫૯૩ પદ-કીર્તનોનો સંગ્રહ, પૃષ્ઠ ૨૫૬ પાકું પુઠું કિ. રૂ. ૧ાા પોસ્ટેજ બે આના.

संतोषशतक—સંતોષ સદ્‌ગુણના મહિમાવિષે વ્યાખ્યાન તથા ટીકા, સુજ્ઞ ઇશ્વરલાલ દવેના ચિત્ર-ચરિત્ર સાથે. કિ. રૂ. ૦ા પો. ૦)—.

श्रीरामगीता भाषांतर—મૂળ ગુરૂમુખીમાંથી પદ, પદાર્થ તથા

ભાવાર્થ સાથે. વિવેચનકર્તા કાશીનિવાસી મહાત્મા શ્રીહરિકુંવરબાઇ, ઉપનામ શ્રીમાજી મહારાજની છબી તથા ચરિત્ર સાથે, રૂ ૧ પો. ૦)—.

અધ્યાત્મપ્રકાશ ભાષાંતર—મહર્ષી શ્રીસુખદેવજી પ્રણીત. તત્વમસિનાં ત્રણે પદની વિસ્તારપૂર્વક ટીકા તથા ન્યાય, વૈશેષિક, સાંખ્ય, ગીતા, પાતંજળયોગ, મીમાંસા,–ઇ૦નાં રહસ્ય સાથે, કિ. ૦॥— પો. ૦)—.

શ્રીપરમપદ્‌બોધિની—(ત્રીજી આવૃત્તિ) યોગ, સાંખ્ય, ભક્તિ અને વેદાંતની સમજ આપનાર ઉત્તમ ગ્રંથ, મહાત્મા શ્રીનથુરામશર્મા-કૃત. તેઓશ્રીના ચિત્ર-ચરિત્ર ઇ૦ સાથે, કિ. રૂ. ૧॥ પોસ્ટેજ ૦)—.

ચોરાશી આસન—આ ગ્રંથ, કિ. રૂ. ૧॥ પોસ્ટેજ ૦)—. (આ જાતનું હિંદી પુસ્તક પણ એજ મૂલ્યે મળશે.)

શ્રીપરાશર ધર્મશાસ્ત્ર—ચારે વર્ણના આચાર, ગૃહસ્થના ધર્મો, સ્ત્રીપુરૂષનાં વ્રતાચરણ, અગમ્યગમનાદિ પ્રાયશ્ચિતના વિધિ, અભક્ષ્ય-ભક્ષણાદિની શુદ્ધિ, નહાના-મોટાં પાતકોનાં પ્રાયશ્ચિત્ત, સ્ત્રી-પુત્રોના ભેદ, વિવાહસંસ્કાર, ભોજનના નિયમ–ઇ૦ અનેક વિષયો તથા મહર્ષી શ્રીપરાશરના જીવનચરિત્ર ઇ૦ સાથે સંપૂર્ણ. કિ. રૂ. ૧॥ પો. બે આના.

[illegible]ला नाटक—એક રસિક વાર્તા નાટકરૂપે. કિ.।— પો. ૦)—.

वासवदत्ता—સુબંધુકૃત રસિક વાર્તા. કિ. રૂ. ૦)—.

शैलदत्तास्तोत्र—મૂલ્ય અર્ધો આનો, પોસ્ટેજ ૦)॥.

ઇત્યાદિ અનેક ગ્રન્થો મ્હારી માર્ફતે મળશે.

कहानजी धर्मसिंह,

કાળ્હેલ (ગાયવાડી) માર્કેટ પોસ્ટ,

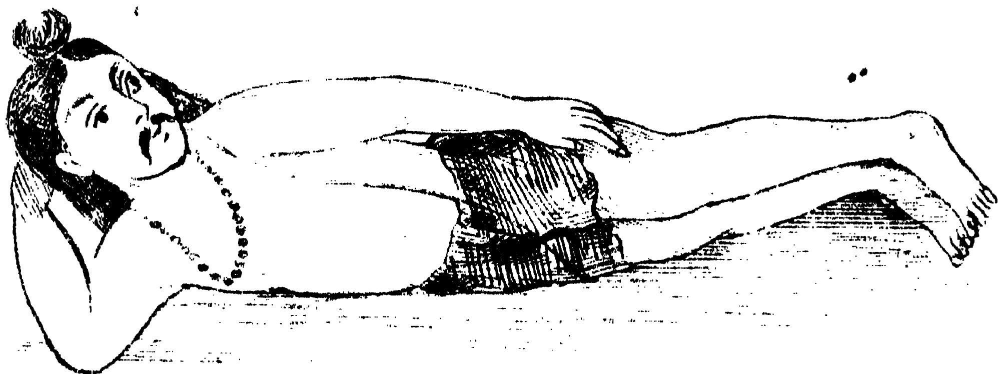
મુંબઈ.



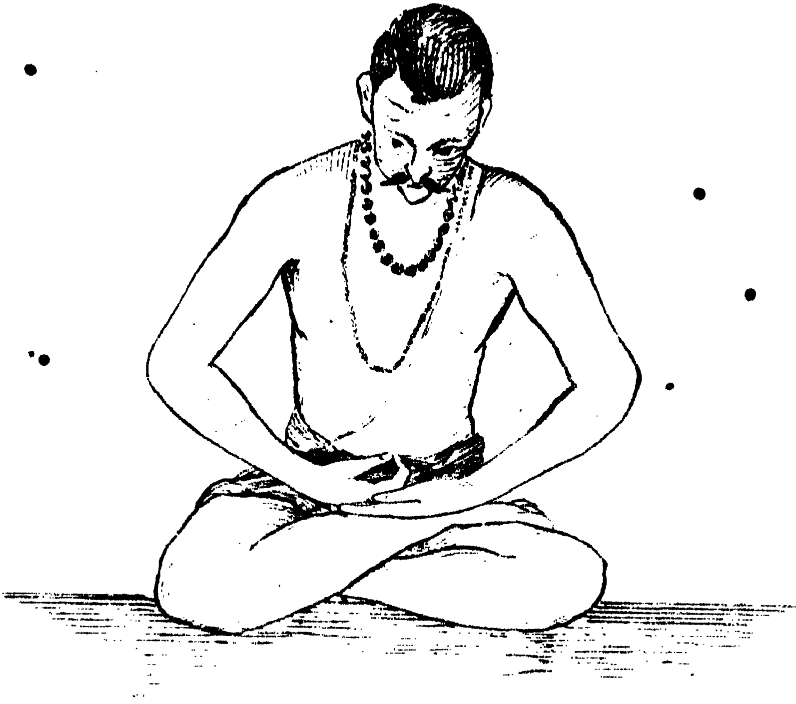
१. सिद्धासन.



२. बद्ध पद्मासन



३. दृढासन



४. वीरासन.



९. पवनमुक्तासन.



६. वामपादपवन मुक्तासन.



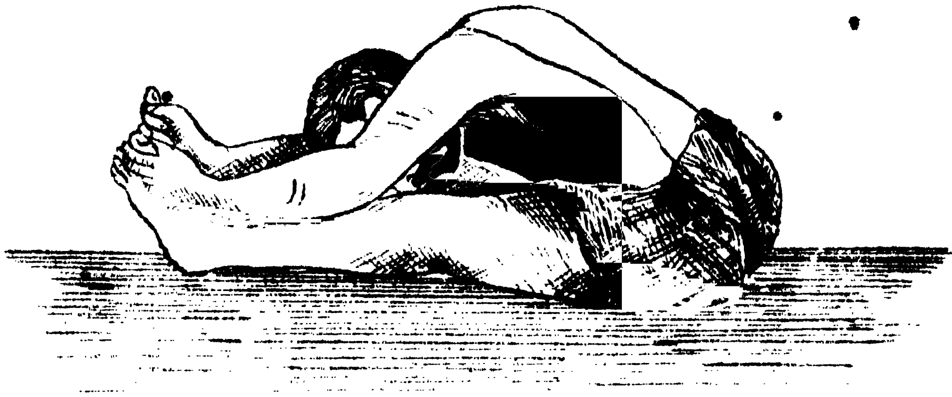
७. वीरासन तथा दक्षिणपाद धारणा.



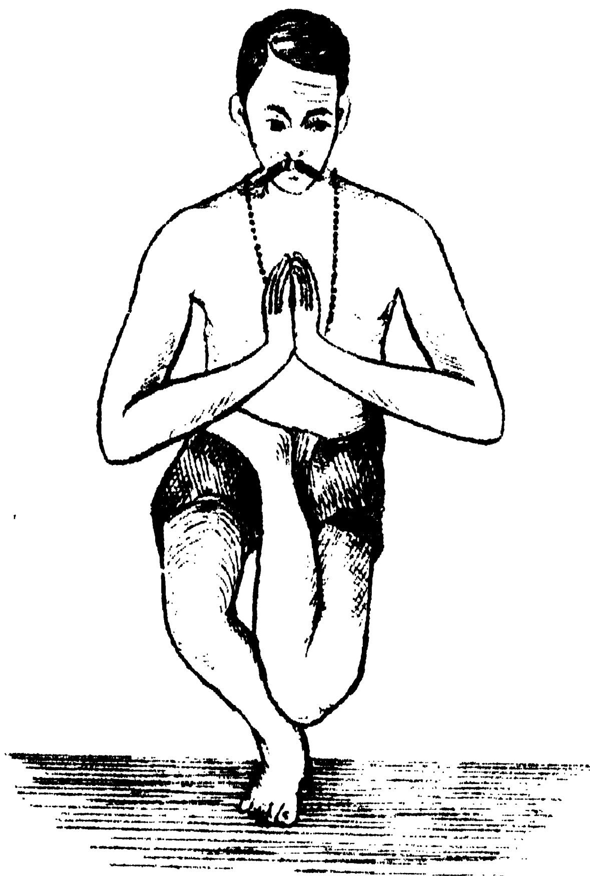
८. दक्षिणपादपवन मुक्तासन.



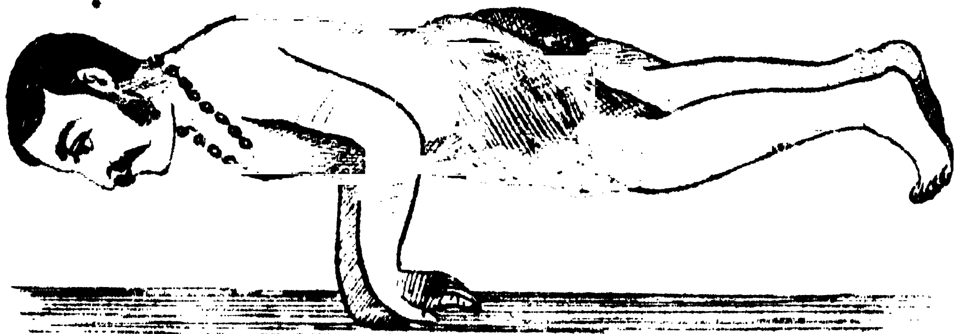
९. वाम-दक्षिण श्वासगमनासन.



१०. पाश्चिमतान.

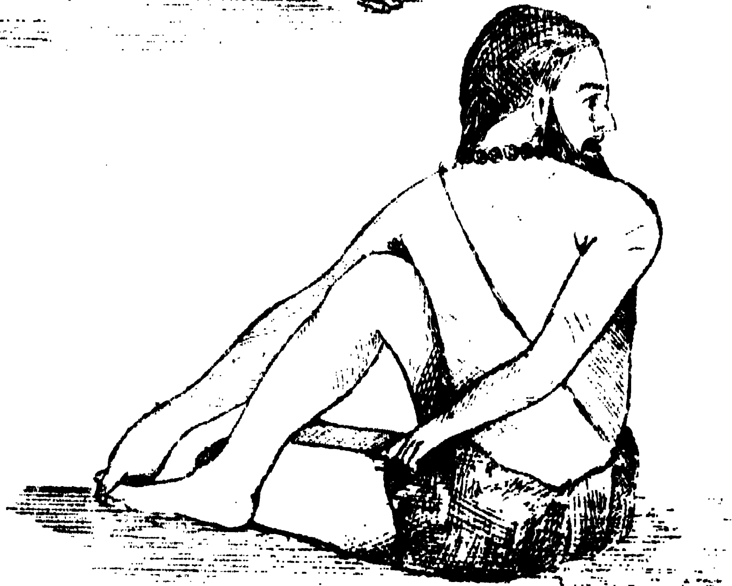


११. वातायनासन.



१२. मयूरासन.





१३-१४. मत्स्येंद्रासन.



१५. अर्धपद्मासन.

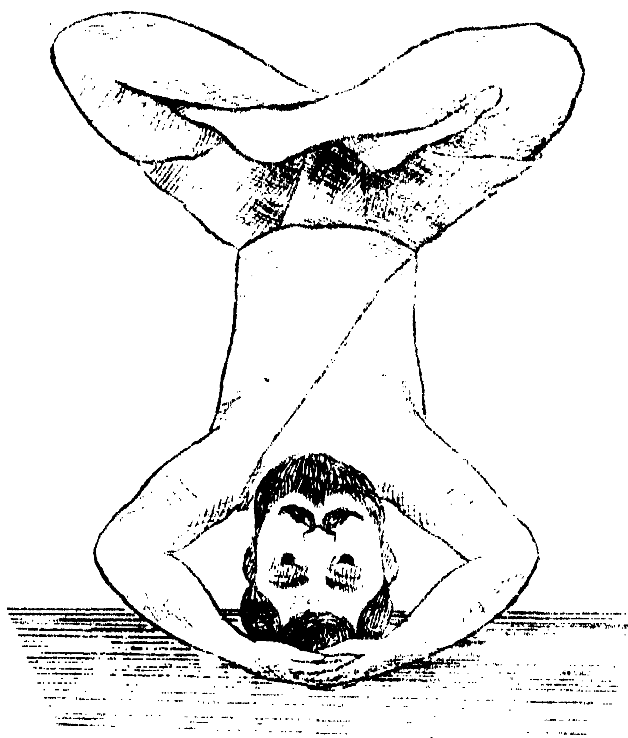


१६. कुक्कुटासन.





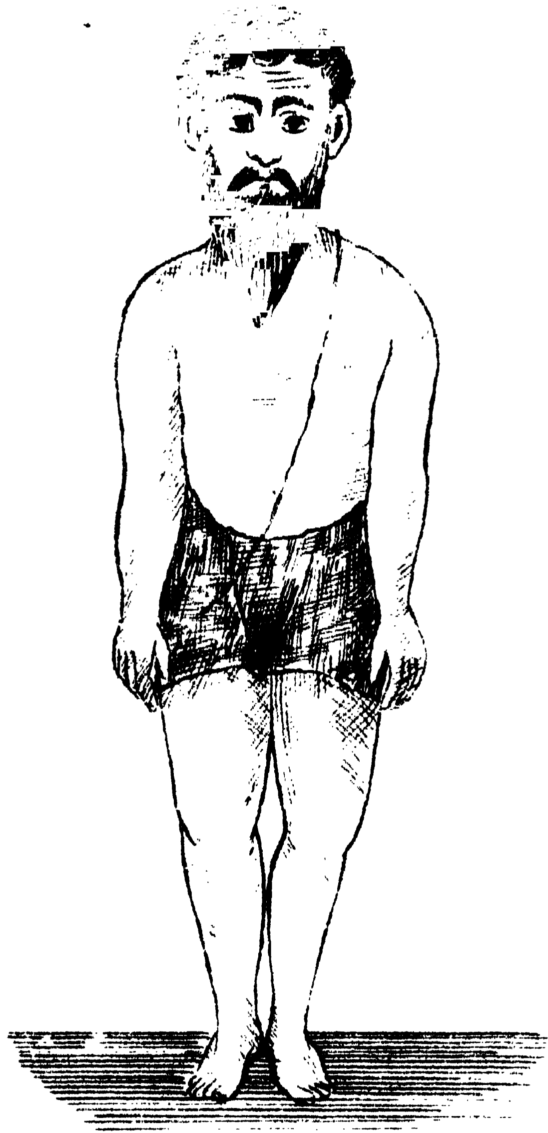
१७-१८. गोरखासन-भद्रासन.



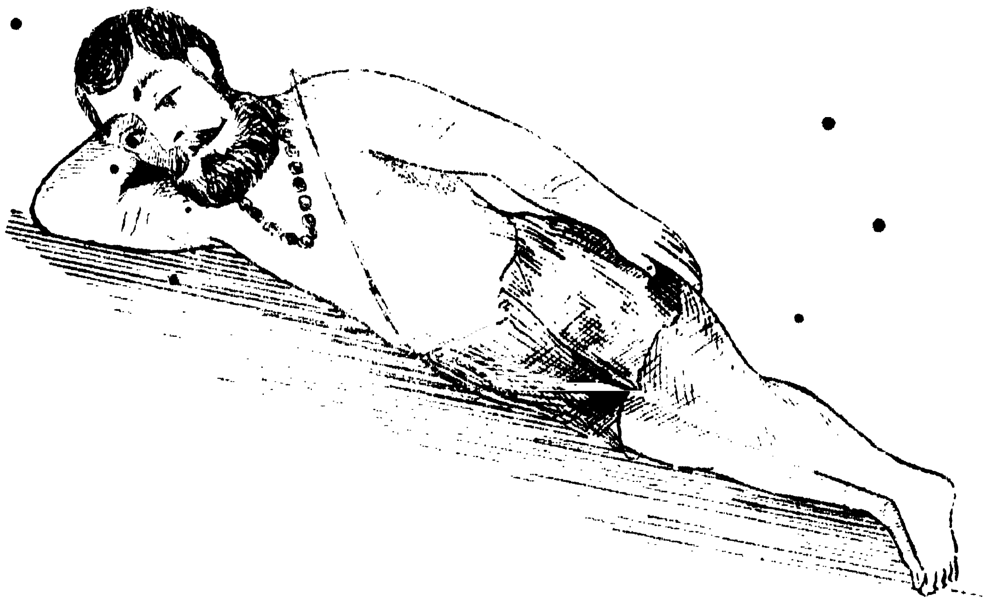
१९. ऊर्ध्वपद्मासन.



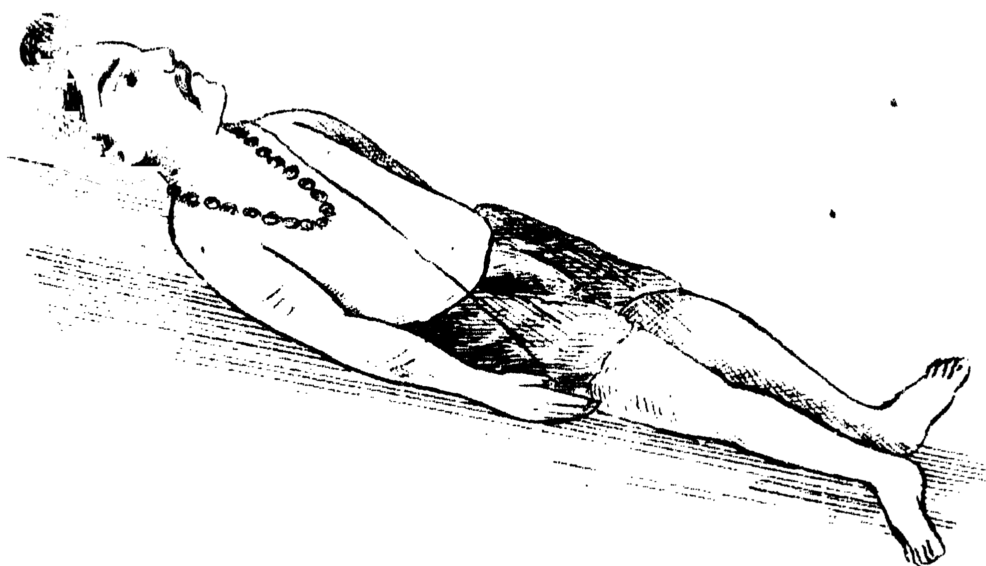
२०. अर्धपादासन.



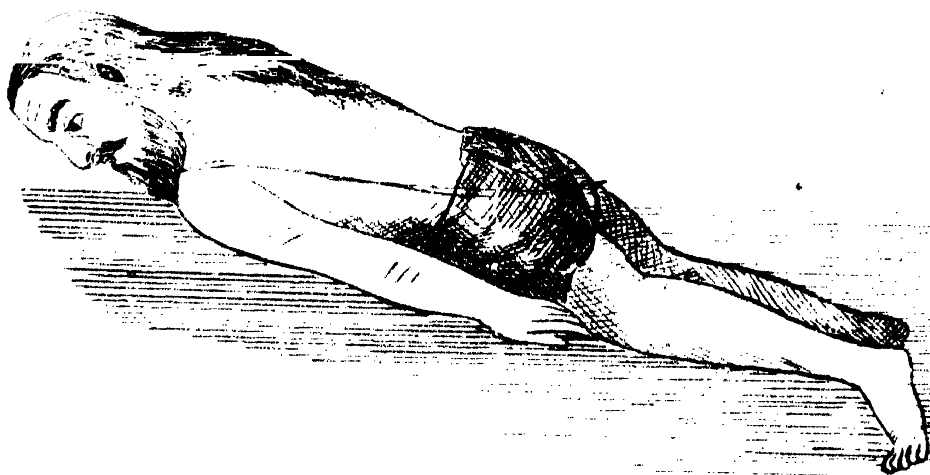
२१. पूर्णपादासन.



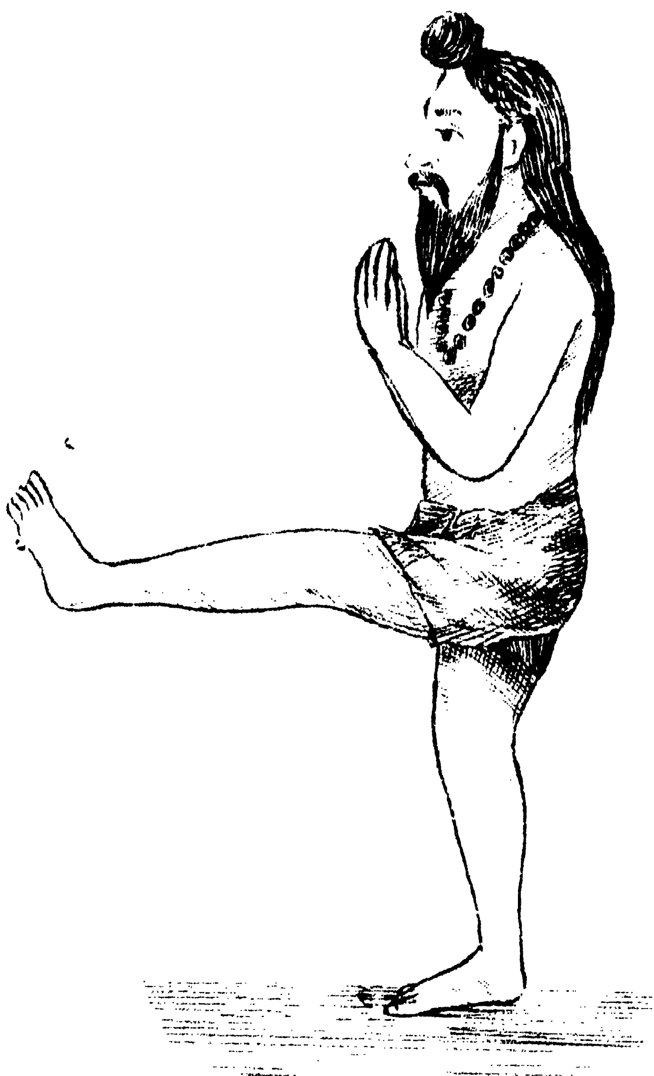
२२. दक्षिणासन.



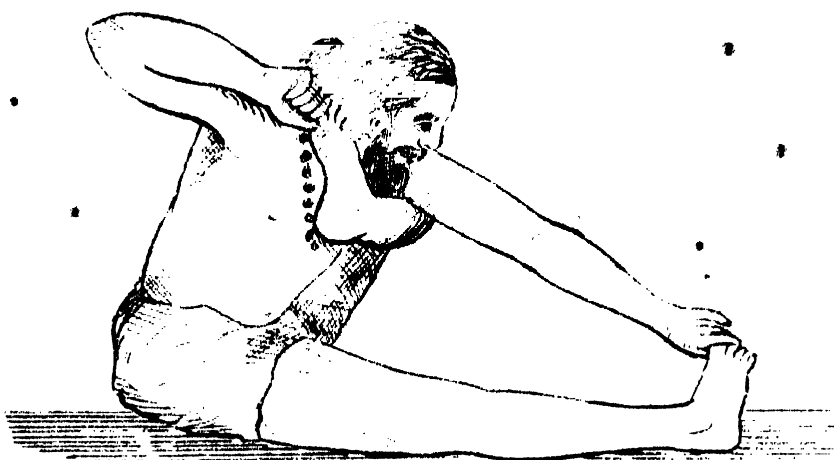
२३. शवासन.



२४. अश्वासन.



२५. वाम-दक्षिण पादासन.



२६. धनुषासन.



२७. दक्षिणपादांशिरा:[illegible]

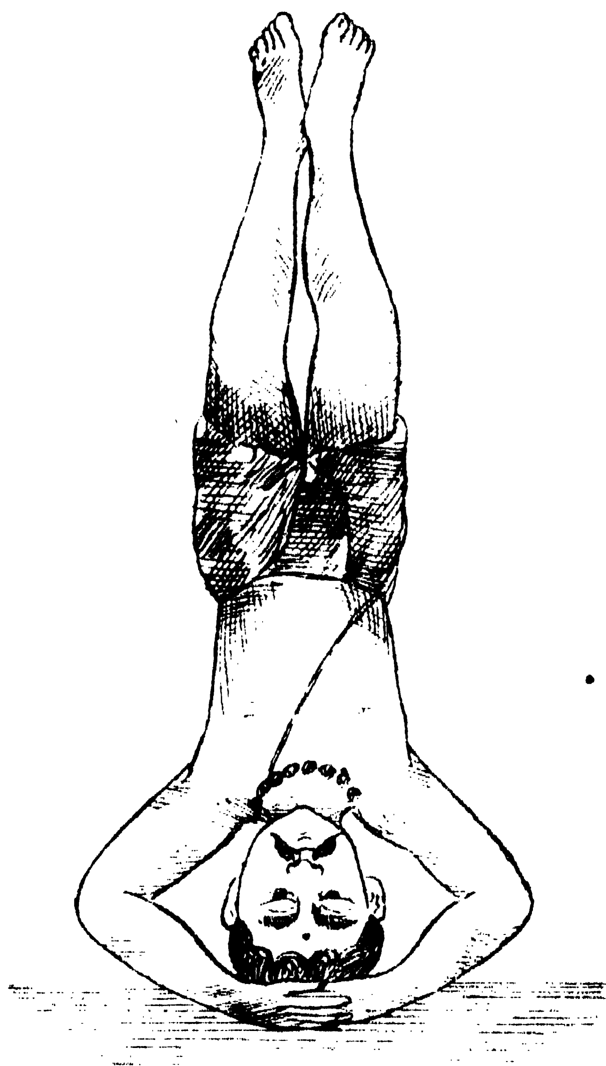




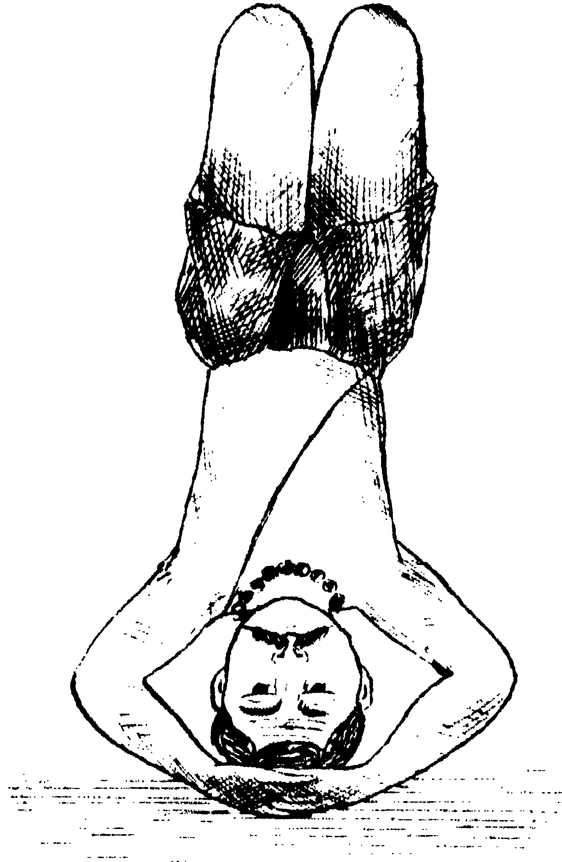
२८–२९. द्विपादशिरासन.



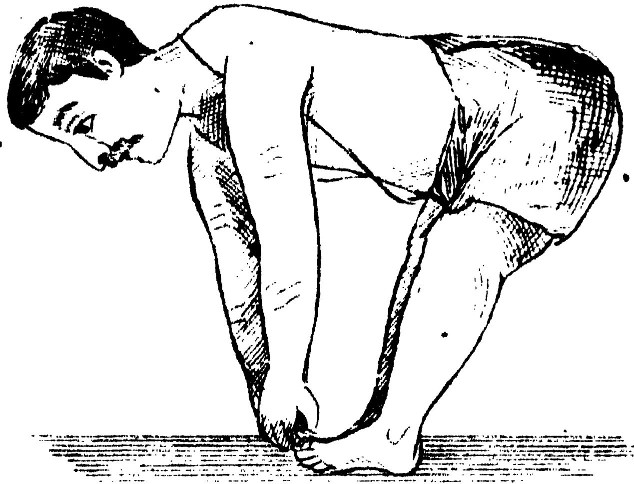
३०. शिरासन.



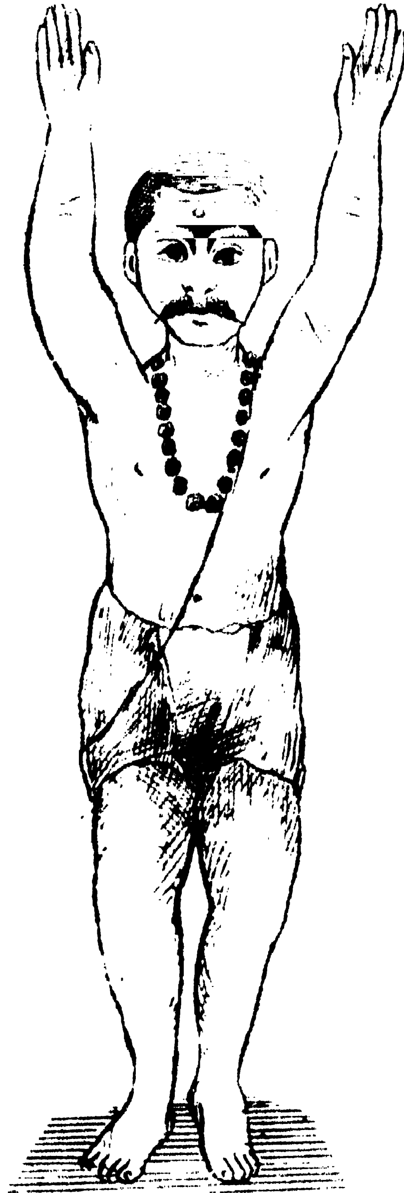
३१. वृक्षासन.



१२. अर्ध वृक्षासन.



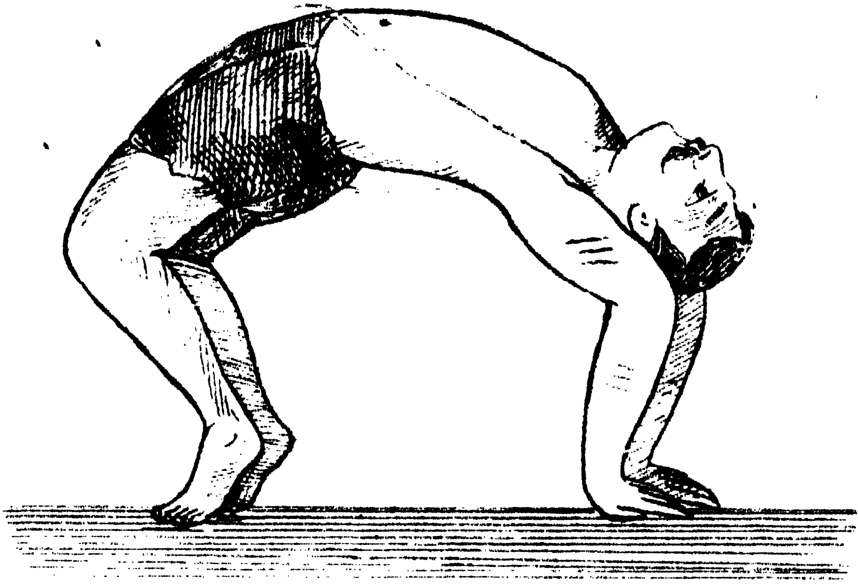
२३. चक्रासन.



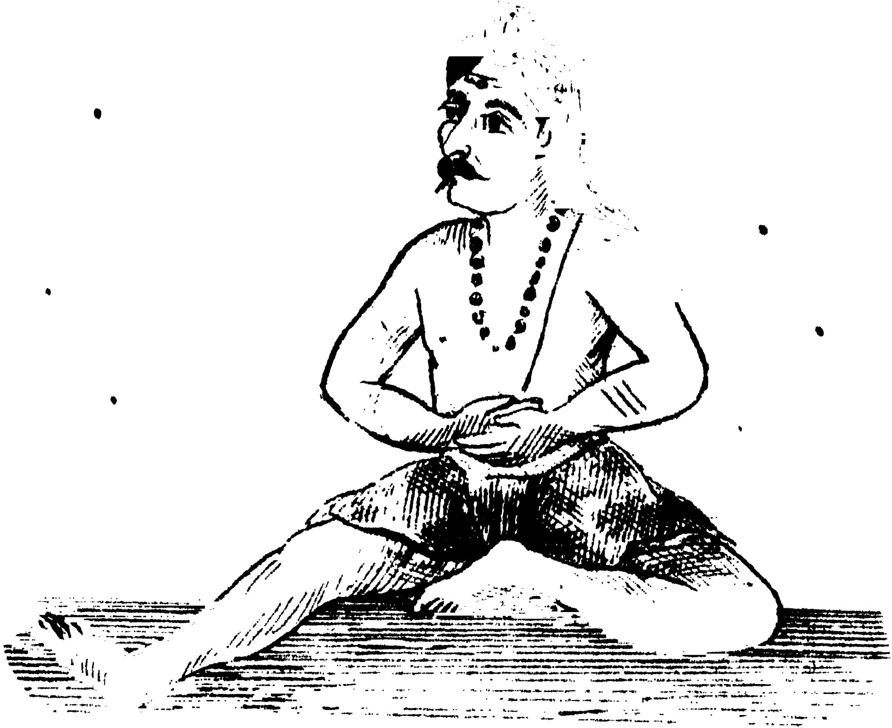
३४. ताडासन.



३५. दक्षिण चतुर्थांशपादासन



२६. ऊर्ध्वधनुरासन.



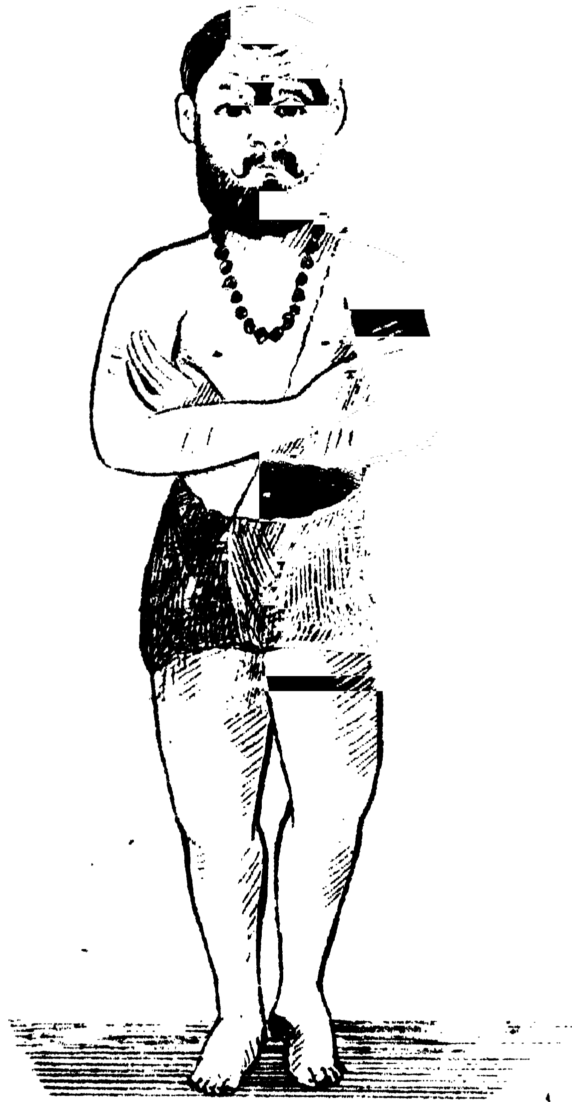
३७. वामसिद्धासन.



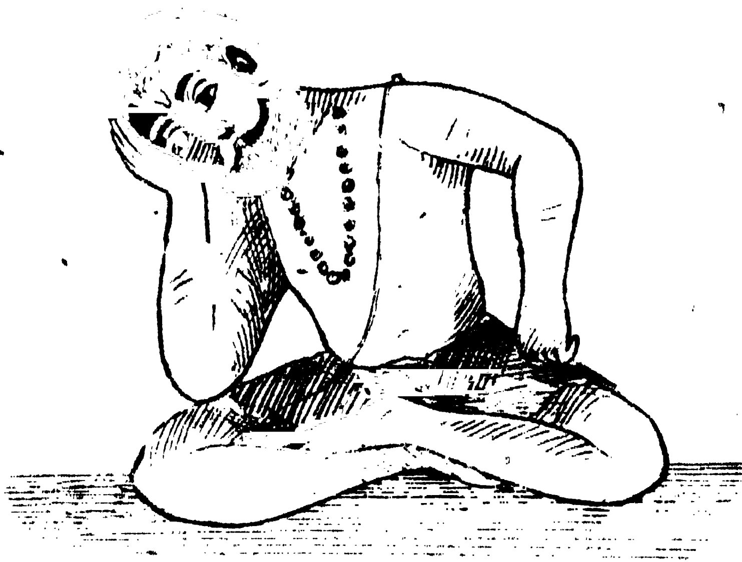
३८. स्वस्तिकासन.



३९. स्थितविवेकासन.



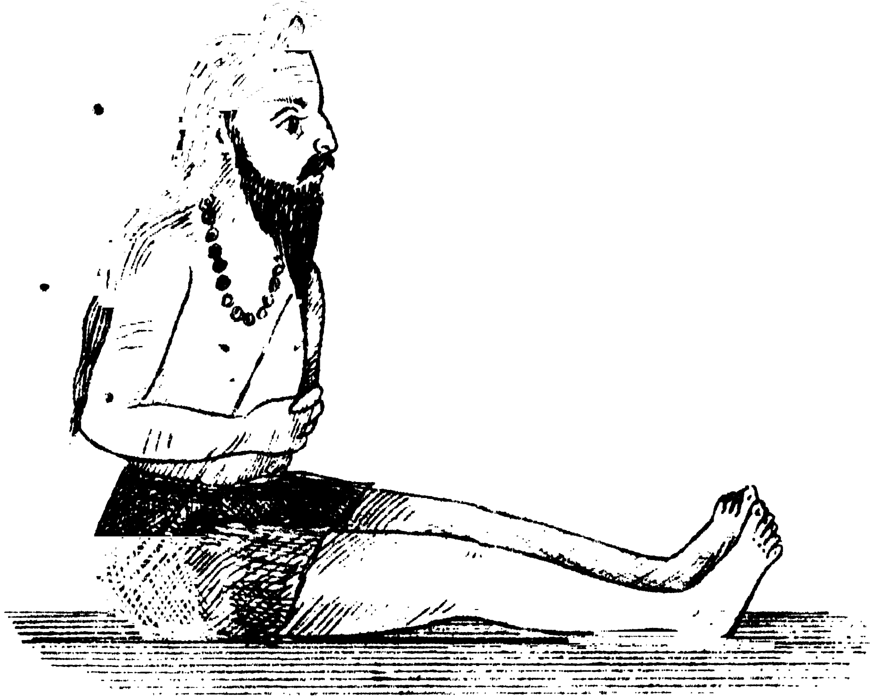
४०. उत्थितविवकासन.



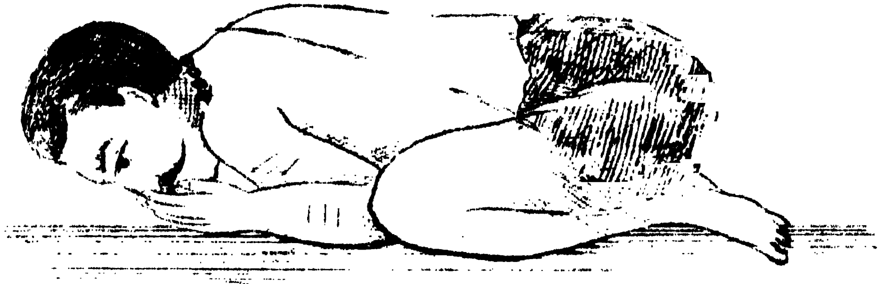
४१. द[illegible]णतकासन.



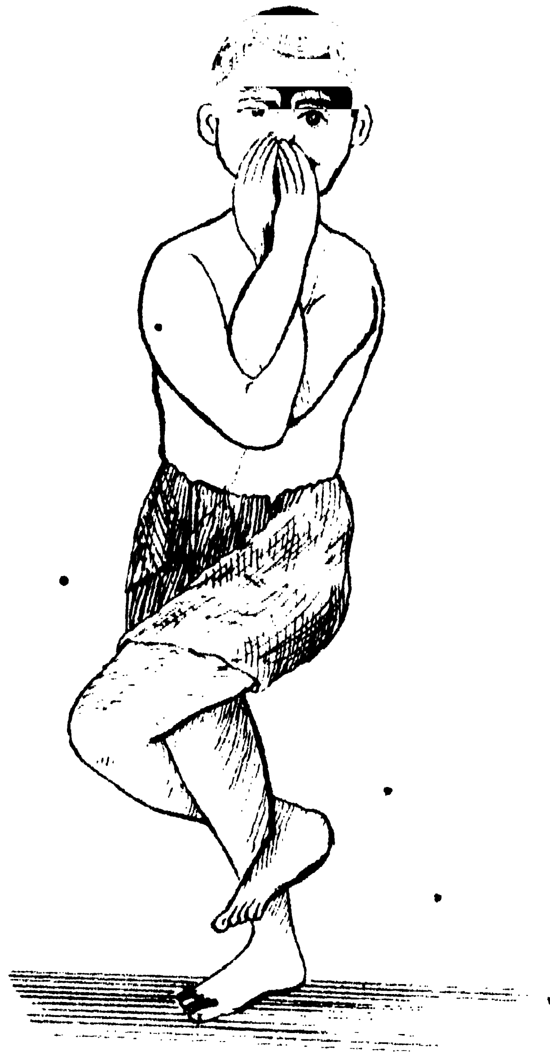
४२. पूर्वतर्कासन.



४३. निःश्वासासन.



४४. अर्धकूर्मासन.



४५. गरुडासन.



४६. सिंहासन (व्याघ्रासन.)



४७. वामा-कोणासन



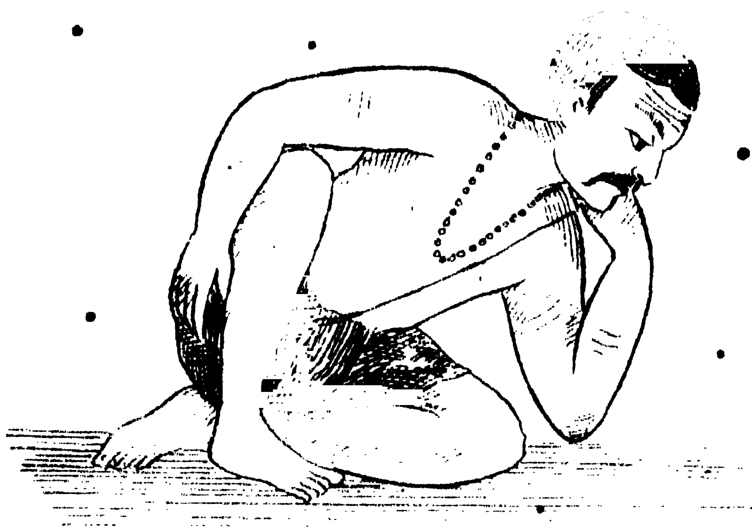
४८. प्रार्थनासन.



४९. दक्षिणपादत्रिकोणासन.



५०. पूर्णपादत्रिकोणासन.



५१. वामभुजासन.



५२ वामहस्तभयंकरासन.



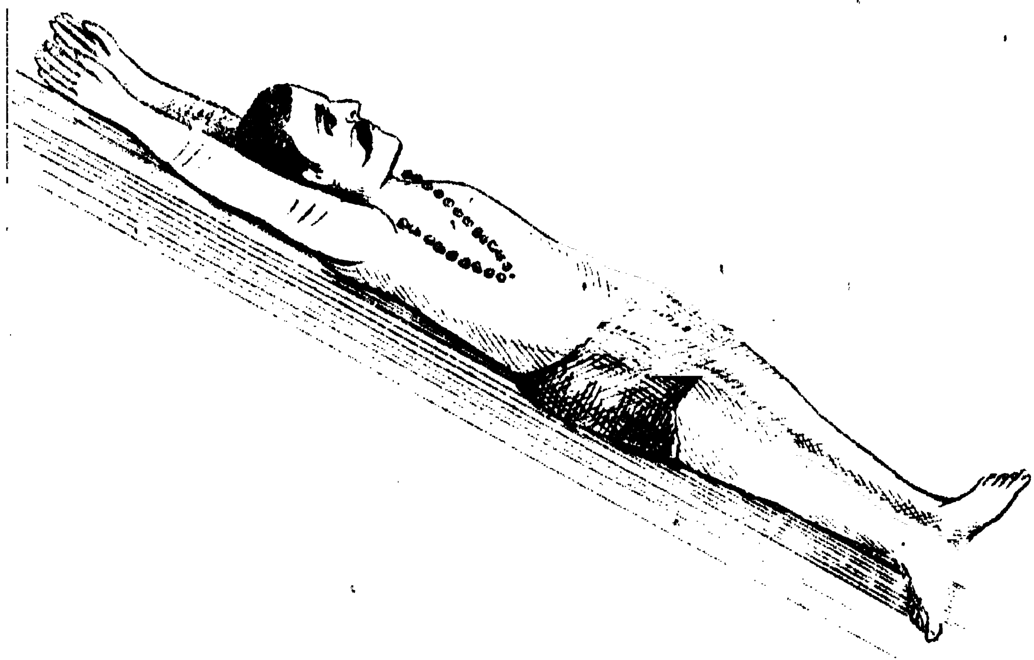
५३ अंगुष्ठासन.



५४ उत्कटासन.



५५ वामअंगुष्ठासन.



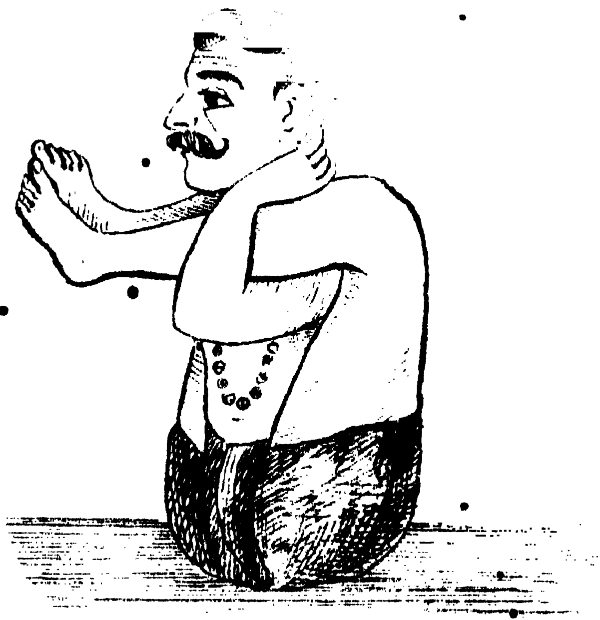
५६ ज्येष्ठिकासन.



५७ वामअर्धपादासन.



५८ वामहस्तभुजासन.



५९ हस्तभुजासन.



६० वामवक्रासन.



६१ ग्रमला-ग्रासन.



६२ [illegible]ण्यासन.



६३ त्रिस्तंभासन.



६४ वामपाद अपानगमनासन.



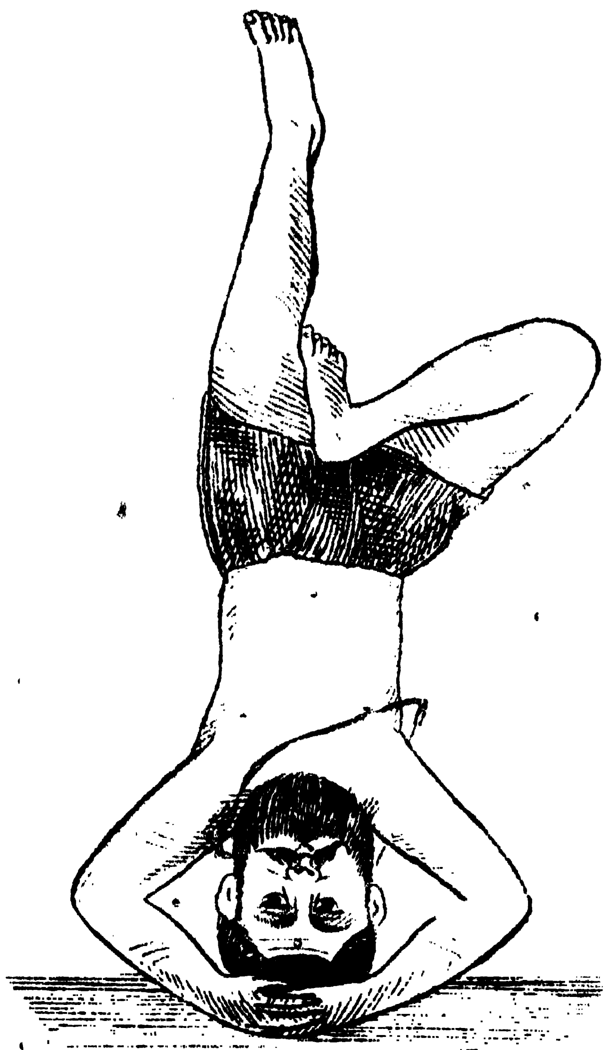
६५ वामहस्त चतुरकोणासन.



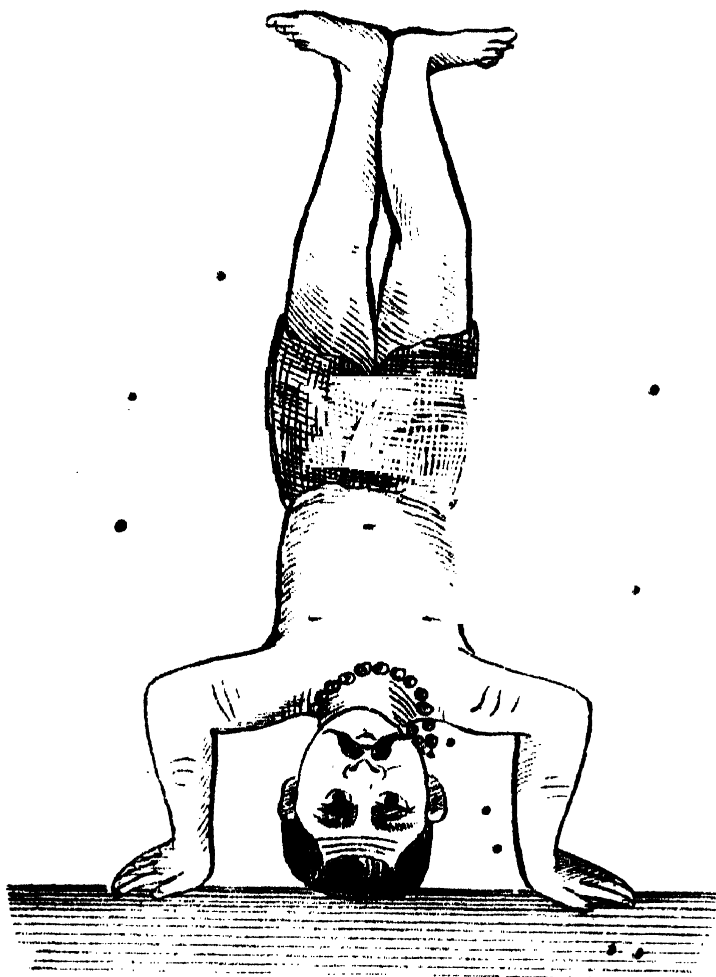
६६ कूर्मासन (गोमुखासन.)



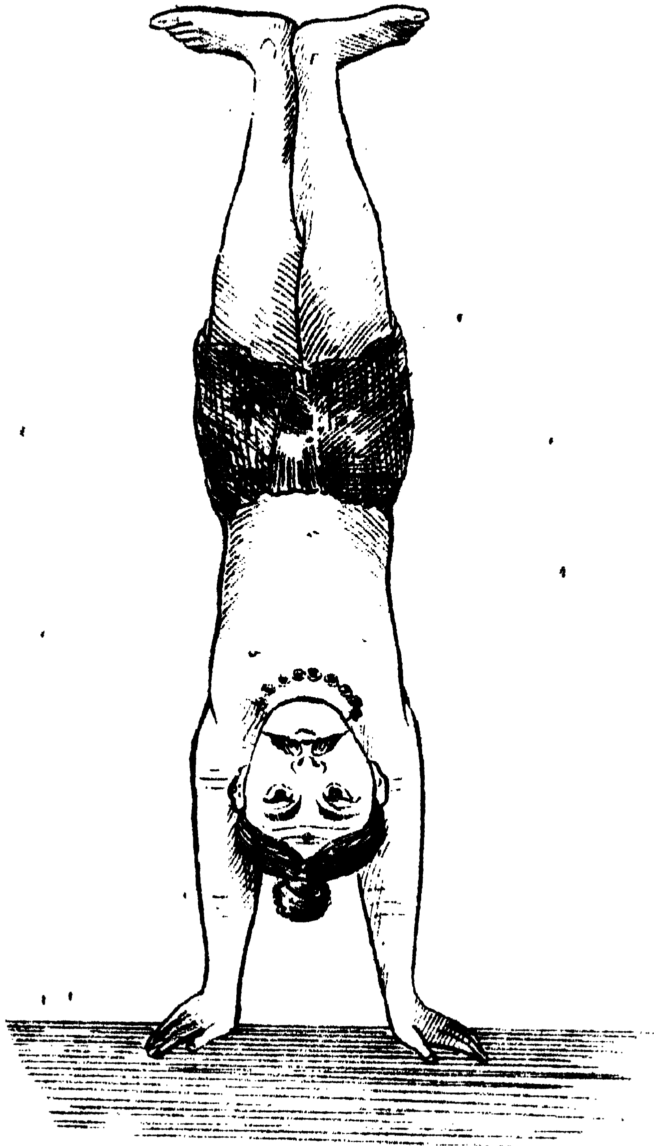
६७ गर्भासन.



६८ एक पादवृक्षासन.



६९ मुक्तहस्तवृक्षासन.



७० हस्तवृक्षासन.



७१ द्विपादपार्श्वासन.



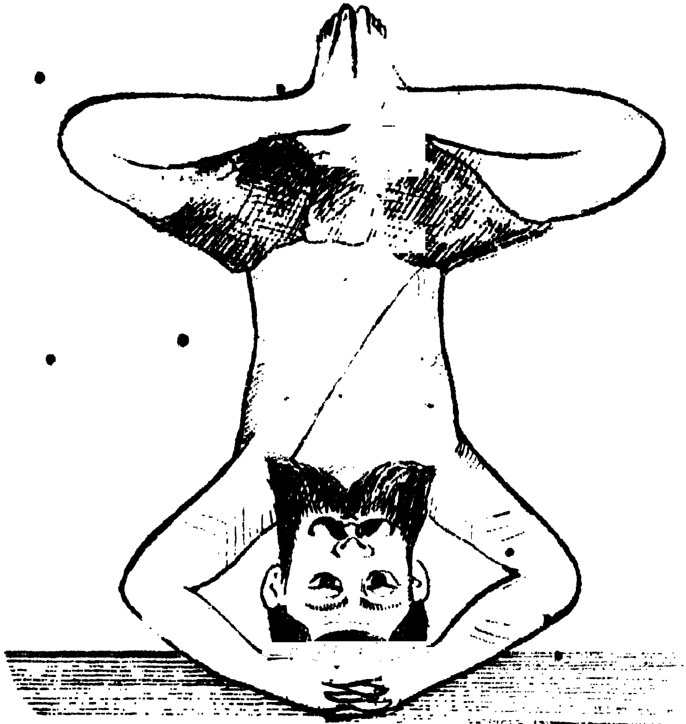
७२ कंदपीडनासन.



७३ प्रौढासन (वामार्धपद्मासन.)



७४ उपधानासन.



७५ ऊर्ध्वसंयुक्तपादासन.



७६ अर्ध शबासन.



७७ उत्तान कूर्मासन.



७८ उत्कटासन.



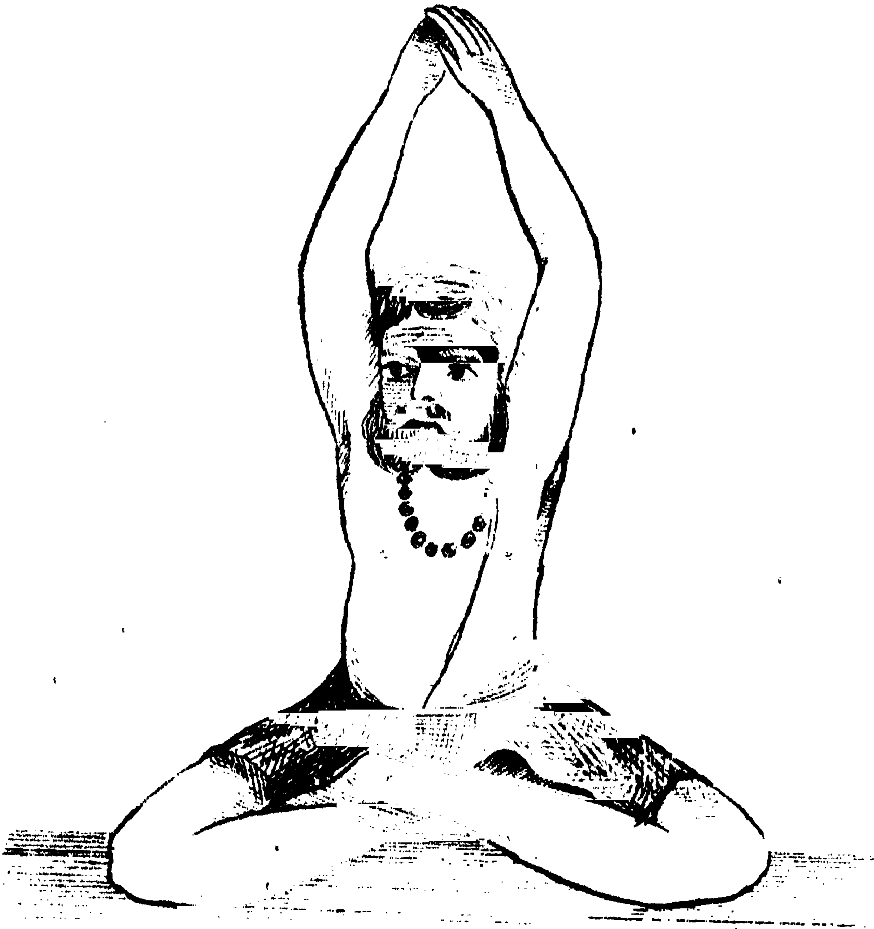
७९ अपानासन.



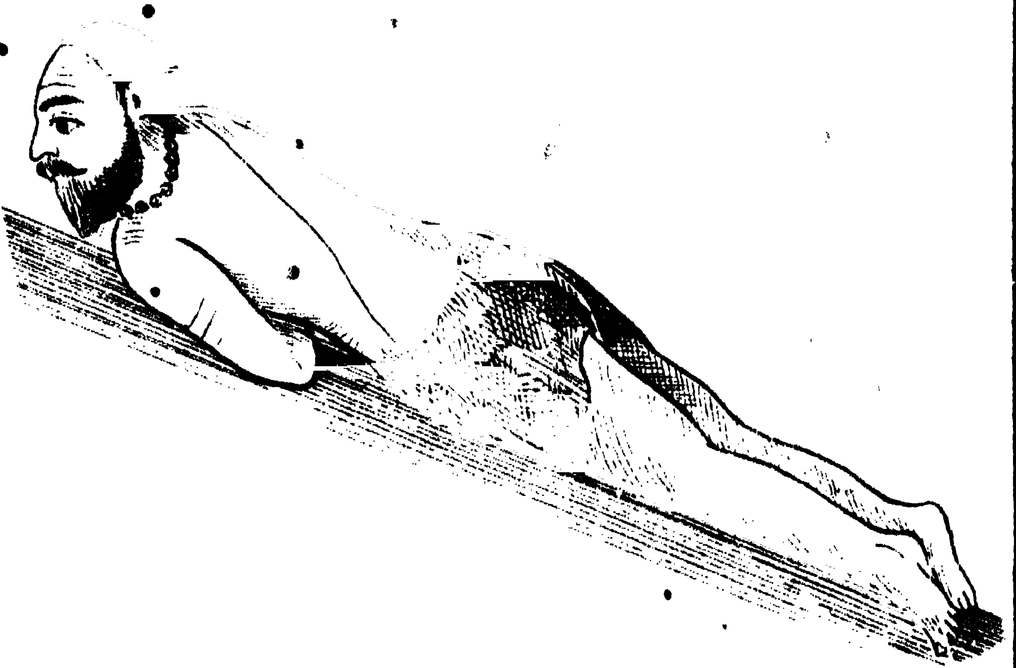
८० योन्यासन.



८१ मंडुकासन.



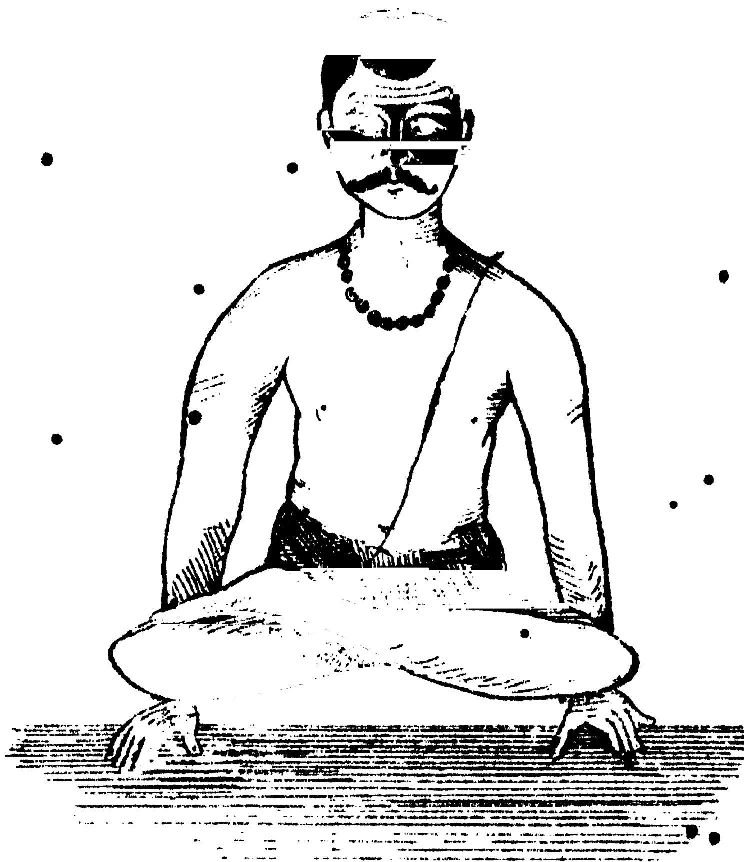
८२ पर्वतासन.



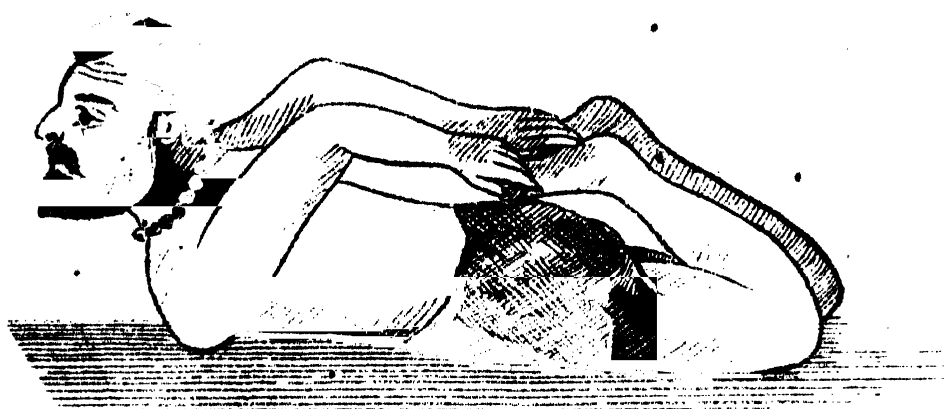
८३ शलभासन.



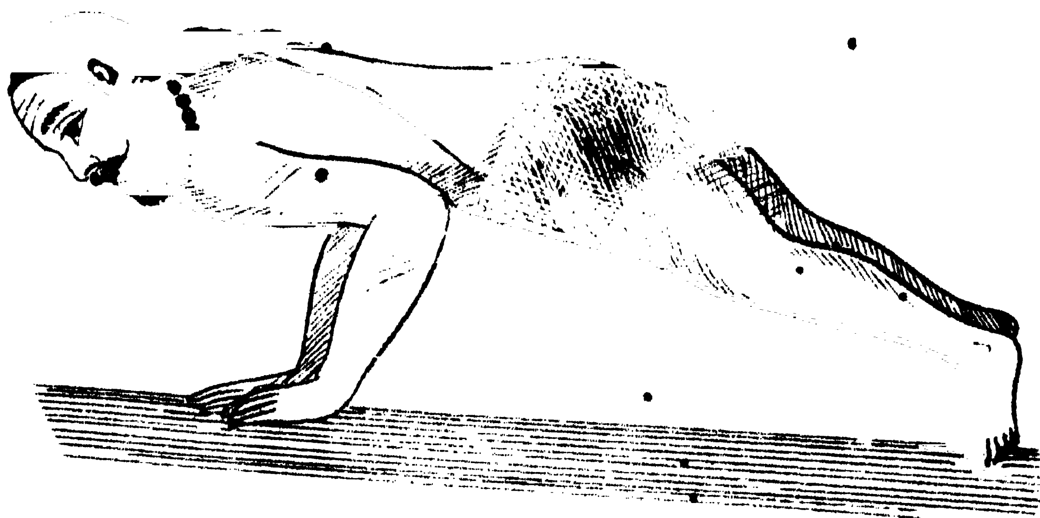
८४ कोकिलासन.



८५ लोलासन.



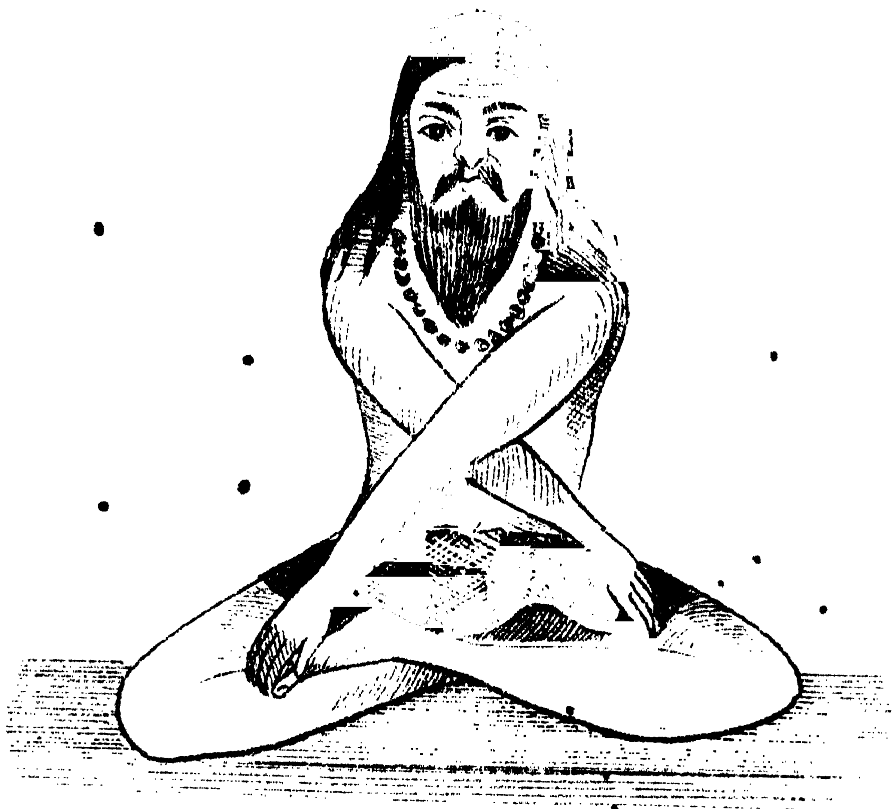
८६ उष्ट्रासन-



८६ -हंसासन.



८७ प्राणासन.



८८ कामुकासन.



८९ आनंदमंदिरासन.



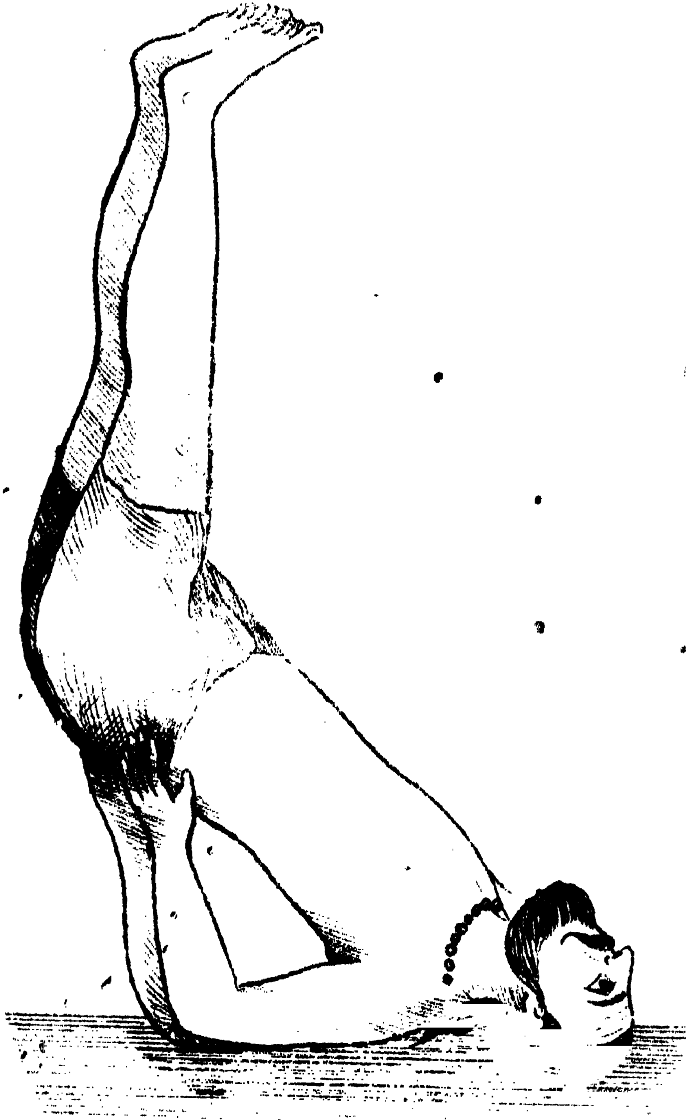
१७ खंजनासन



९१ क्षेमासन.



१२ ग्रंथिभेदनासन.



१३. सर्वांगासन.



९४ समानासन.



१५ भुजंगासन.



२६ पवनासन.



१७ मत्स्यासन.

